१०२

जगत्को सृष्टि र …चालन प्रक्रिया

चरित्र निर्माण संघ, केन्द्रीय कार्यालय काठमाडौं, नेपाल
मृत्योर्मा अमृतं गमय
चरित्रम् विश्वस्य जगतः प्रतिष्ठा

आनन्ददेव भट्ट

लेखकका प्रकाशित पुस्तकहरू

१. अब हिमालय बोल्छ (२०१५) (कविता संग्रह)
२. ९७ साल (२०१५) (खण्डकाव्य)
३. गुराँस (२०१५) (कविता संग्रह)
४. ओमर खैयामलाई जबाफ (२०१६) (काव्य)
५. जोबनकै थुम्कोबाट (२०१६) (काव्य)
६. तिमीलाई देख्दा (२०१७) (काव्य)
७. आमा बोलाउँछिन् (२०१७) (कविता संग्रह)
८. साहिंली मैयाँ (२०१८) (खण्डकाव्य)
९. युरी एलेक्सएमिच गागारिन (२०१९) (काव्य)
१०. समालोचनाको बाटोतिर (२०१९) (समीक्षा)
११. हाम्रा प्रतिभाहरू (२०१९) (जीवनी परक समीक्षा संग्रह)
१२. जनताको शत्रु (२०२०) (हेनरिक इब्सेनको नाटकको अनुवाद)
१३. जगत्‌को सृष्टि र सञ्चालन प्रक्रिया (वि. सं. २०४६/ सन् १९८९)
१४. प्रतिभा पहिचान, वि. सं. २०४७ (जीवनीपरक समालोचना)
१५. स्वतन्त्रता र कम्युनिष्टहरु, वि. सं. २०४८ (राजनैतिक लेख संग्रह)
१६. जनताको साहित्य,२०४८ (सैद्धान्तिक समालोचना)
१७. दृष्टिविन्दु, २०४८ (किशोर साहित्य)
१८. व्यावहारिक समालोचना, २०४९ (कृतिगत समालोचना)

प्रकाशित पुस्तिकाहरु

१. राष्ट्रिय राजनैतिक सहमति (वि. सं. २०४४/ सन् १९८७)
२. भाषिक अधिकार (वि. सं. २०४४/ सन् १९८७)
३. नेपालको भाषा नीति (वि. सं. २०४४/ सन् १९८७)
४. नेपाली र नेपालका अन्य भाषाहरु माझको सम्वन्ध (वि. सं. २०४४/ सन् १९८७)

जगत्को सृष्टि र संचालन प्रक्रिया

आनन्ददेव भट्ट

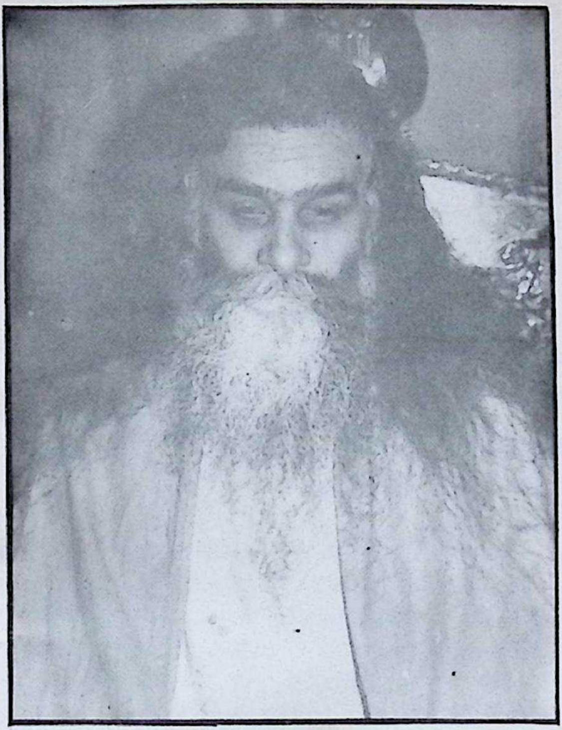
पुस्तकको नाम : जगतको सृष्टि र संचालन प्रक्रिया
लेखक : आनन्ददेव भट्ट
संस्करण : दोस्रो/सं. २०४९/सन् १९९२
समर्पण : दिवंगत बुबाज्यू, श्री जयदेव भट्ट र
आयुष्मती आमाज्यू, श्री हीरादेवी भट्ट
प्रकाशक : चरित्र निर्माण संघका सु-संस्थापक, प्रमुख-
संरक्षक, परम प्रेरक एवं परम गुरूस्वामी
श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेव
ठेगाना: चरित्र निर्माण संघ
लालदरवार, कमलपोखरी
काठमाडौं, नेपाल
फोन: ४-१२५३३

सर्वाधिकार : लेखक स्वयंमा

प्रुफ हेर्ने : लेखक स्वयं
कम्प्युटर कम्पोज : नगेन्द्र लामा, बुद्धिप्रसाद घिमिरे
युनिक कम्प्युटर (प्रा.) लि.
फोनं. २२५४५४,
मुद्रक : युनाइटेड ग्राफिक प्रिन्र्टस (प्रा.) लि.,
राम शाहपथ, फोन नं. ४१९५१०

मूल्य रु.-२५/- पच्चीस रूपैयाँ मात्र ।

29355



चरित्र निर्माण संघका सु-संस्थापक, प्रमुख
संरक्षक, परम प्रेरक एवं परम गुरूस्वामी
श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेव

भूमिका

"जगत्को सृष्टि र सञ्चालन प्रक्रिया" भन्ने यो सानो पुस्तक पाठक वर्गका हातमा राख्दैछु । यस पुस्तकका सूत्रधार स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेव हुनु हुन्छ । उहाँका विषयमा स्वयं मलाई पनि धेरै कुरा थाहा छैन । तर मेरा सहृदयी मित्र श्री चन्द्रकान्त पाण्डेका अनुरागबाट मैले स्वामीजीले कालिकास्थान, काठमाडौंमा सञ्चालन गर्नुभएको "सुमति सप्ताह"मा चरित्र निर्माण सम्बन्धी ७ दिने प्रवचन सुन्न पाएँ । त्यस बाहेक उहाँले चरित्र निर्माण संघको कार्यालयमा प्रत्येक शनिवार १-३ बजे सम्म अटूट रुपमा गर्ने प्रवचन कार्याक्रम मध्ये २/४ वटामा मैले पनि भाग लिने मौका पाएँ।मलाई उहाँको प्रवचन निक्कै मन पर्‍यो र मैले उहाँलाई २/४ जिज्ञाशात्मक प्रश्न राखें । उहाँले भन्नुभो- यस सम्बन्धी कुरा प्रष्ट पार्न तपाइँले ७ दिनको एउटा क्लास लिनु राम्रो हुनेछ । मैले उहाँसित समय माँगे । उहाँले पनि अनुग्रह गरी मलाई १ सातासम्म दिनको एक घन्टाका दरले प्रवचन गर्नुभो । मैले त्यस प्रवचनलाई प्रतिदिन लेखनमा बदल्दै लगें । सकिंदा यो वर्तमान सानो पुस्तक बन्न आयो । यसलाई छपाउने मेरो इच्छा भयो। स्वामीजीले एकपल्ट फेरि माथिदेखि तलसम्म राम्ररी सुनिदिनु भो र २/४ ठाउँमा २/४ हरफ वा २/४ बढी उपयुक्त वाक्य जड्न लगाउनु भयो । बस् त्यही लेखन तपाइँको सेवामा प्रस्तुत गरिएको यो पुस्तक हो ।

स्वामीजी अध्यात्मवादी विशिष्ट प्रतिभा हुनुहुन्छ र मचाहिं वैज्ञानिक भौतिकवादमा विश्वास राख्ने एउटा अति सामान्य जिज्ञासु व्यक्ति । हामी दुबै यस पुस्तकका माध्यमबाट संगसंगै कसरी व्यक्त हुन सक्यौं त भन्ने जिज्ञाशा कैयन् पाठकहरूको हुन

सक्छ । यसका पछाडि सामान्य सत्य के छ भने हामीले एक अर्काका विचारमा रहनगएका बिभिन्नतालाई कायमै राख्ने अधिकारलाई सुरक्षित राखेका छौं । म उहाँको व्यापकतम आध्यात्मिक चेतना र व्यवहारको उस्तै आदर गर्छु जस्तो उहाँ मेरो वैज्ञानिक भातिकवादी चेतना र व्यवहारलाई स्वतन्त्र विचरण गर्न कुनै बाधा बिरोध उत्पन्न गर्नु हुन्न । मैले उहाँको प्रवचनबाट बैज्ञानिक भौतिकवादीलाई समेत अत्यन्त लाभहुने अनेक कुरा पाएको प्रत्यक्ष अनुभव गरेको छु । त्यसैले ती गुनिला विज्ञानसम्मत कुरा ग्रहण गर्न बिनम्र अनुरोध समेत गरेको छु । मेरो सानो विचारमा प्रथमत: यो पुस्तक बैज्ञानिक भौतिकवादी विचार राख्नेका निम्ति हो अनिपछि अध्यात्मवादीहरूका निम्ति पनि । म ठान्छु मानिसले राम्रा, उचित र बैज्ञानिक कुराहरू जोसुकैबाट पनि सिक्नुपर्छ, ग्रहण गर्नुपर्छ र त्यसलाई आफ्ना व्यवहार र चरित्रतामा ओराल्नु पर्छ । ज्ञान व्यवहारका निम्ति हो, केवल मीठामीठा कुरा गर्नको निम्ति मात्र होइन ।

बैज्ञानिक भौतिकवादी धारणा अन्तर्गत मैले बुझेको सन्सार यस्तो छ: यो ब्रहमाण्ड आदि सत्य हो, यसलाई मिथ्या भनी अर्को कुनै सत्यको खोज गर्न जानु पर्दैन । यस ब्रहमाण्डको सृष्टिबाट प्रकृति देखा पऱ्यो र त्यसमा प्रकृतिकै विकासक्रम र क्रिया अन्तरक्रिया वा प्रतिक्रियाबाट जीवात्मा देखापर्दै गई तिनैको उच्चतम विकासस्वरुप मानिस देखा पऱ्यो । मानिसले समाज बनायो र त्यहाँ अनेक साँस्कृतिक, आर्थिक र राजनैतिक क्रियाकलापहरू हुँदै गए । मनुष्यको यस गतिविधिबाट समाज शोषक र शोषित वर्गमा विभाजित हुँदै आयो । मालिक-दास, सामन्त-किसान, पूँजिपति-मजदूरका रुपमा समाजमा बिरोधी वर्गको अस्तित्व कायम भयो र तिनका बीचमा ठूलो संघर्ष हुँदै आयो । यस संघर्षलाई संधैको निम्ति समाप्त पार्न मानव सभ्यताको शुरु देखि नै अनेक चिन्तक र विचारकहरुले अनेक उपायहरु सुझाउँदै गए । ती उपायको परिक्षणपनि नभएको होइन । तर दु:खको कुरो के भने सन्सारमा अनेक परिवर्तनहरु हुँदै

गरे तर शक्तिसंम्पन्न बर्गले शक्तिहीन बर्ग वा आम जनतालाई शोषण गर्ने पद्धतिको अन्त भएन । समयको चक्रअनुसार नयाँ नयाँ रुपमा श्षोही शोषण देखा पर्दै रह्यो अनि इसाको उन्ननइसौं शताव्दीको मध्यतिर गएर जब मार्कसवादी दर्शनको जन्म भयो र सन् १९१७ को रुशमा जब क्रान्ति सम्पन्न भयो, त्यस उप्रान्त श्रमिक जनताको हातमा राज्य सत्ता आयो अनि वर्ग संघर्षको इतिहासले एउटा नयाँ मोड लियो ।

मानव जातिको समानता र स्वतन्त्रता प्राप्तिको कामना कति तीब्र छ भने जबसम्म मानिसले ती आदर्शलाई सम्पूर्णत: आफ्नो जीवनमा प्राप्त गर्न सक्दैन तबसम्म उसको तिनप्रतिको संघर्ष लगातार जारी नै रहने छ । त्यसैले आज विकासोन्मुख देशका जनतामात्र होइनन् विकसित पूँजीवादी राष्ट्रका जनतादेखि स्वयं सम्पूर्ण समाजवादी वा कम्युनिष्ट देशका जनता यस महान् लक्ष प्राप्तिका निम्ति अनवरत रुपले यात्रारत छन् । अझै सन्सारका करोडौं करोड जनता भोका, नाङ्गा, प्यासा, अशिक्षित, रोगी, चिन्तायुक्त, मौलिक अधिकारच्युत र पीडित छन् । जबसम्म प्रत्येकलाई त्यो समानता र स्वतन्त्रता अन्तरगत जीवन यापन गर्ने मौका प्राप्त हुने छैन तबसम्म मानव संघर्षको यात्रा धेरै लामो भविष्यसम्म जारी नै रहने छ ।

यही यात्रालाई सुगम पार्ने सिलसिलामा दार्शनिक रुपले दुई थरी चिन्तनको धार प्रवाहित हुँदै आएको देखिन्छ: १)ईश्वरवादी वा आध्यात्मवादी धारा र २) बैज्ञानिक भौतिकवादी धारा । ईश्वरवादी धाराका अनुयायीहरूमा तीन किसिमका मानिस भेटिन्छन् क) ईमान्दार ईश्वरवादी ख) बेइमान ईश्वरवादी र ग) अज्ञानी ईश्वरवादी ।

इमान्दार ईश्वरवादीहरू ती हुन् जो भित्रै हृदयदेखि ईश्वरमा विश्वास राख्छन् र उसको भक्ति आराधना गरेमा मानिसको यस जुनीमा र परलोकमा समेत कल्याण हुन्छ भन्ने विश्वास गर्दछन् । तिनीहरू ईश्वर भक्ति अन्तरगत जे जति कार्य गर्छन् पूरा आस्था र श्रद्धापूर्वक गर्ने हुनाले उनीहरू आफ्नो

कार्यको निर्मलताबाट सुख, सन्तोष र आनन्द प्राप्त गर्दछन् । ईश्वर यस्ता मानिसहरूको श्रद्धाको केन्द्र हो र त्यसैले त्यस ईश्वरलाई उनीहरू तन, मन, धनले सेवा भक्ति गर्छन् र त्यसको महान् आनन्द प्राप्त गर्छन् । अनि बेइमान ईश्वरवादीहरू ती हुन् जो ईश्वरप्रति श्रद्धा भक्ति भएको स्वाङ वा नक्कल चाहिं पार्छन् तर बास्तबमा उसबाट केही प्राप्त गर्ने वा उसको नाममा समाजका भक्तजनबाट आफ्नो दुनो सोझ्याउने गहिरो इरादा राख्छन् । यी छद्‌भेषी ईश्वरवादी हुन् र यिनले सम्पूर्ण समाजलाई पिर्दछन् । इमान्दार ईश्वरवादीहरू पवित्र आकांक्षाले अग्रसर भएका हुन्छन् र तिनका आकांक्षालाई बिटुलो पार्ने काम यी बेइमान ईश्वरवादी गर्छन् । अनि जो अज्ञानी ईश्वरवादीहरू छन् उनीहरू एकातिर पूरा आस्था र विश्वासले कुनै काम गर्दैनन् र खालि लोकाचार टार्न वा आफ्ना कमजोरीलाई ढाकछोप गर्न ईश्वरप्रति आफ्नो श्रद्धा देखाइरहेका हुन्छन् । कुनै पनि समाजमा यस समूहका मानिस अत्यधिक मात्रामा हुन्छन् र उनीहरूको भ्रम दूर गर्नु प्रत्येक ज्ञानसम्पन्न मानिसको काम हो । बेइमान ईश्वरवादीलाई झैं यी अज्ञानी ईश्वरवादीलाई गाली गर्ने काम छैन, बरु अत्यन्त ठूलो खाँचो छ उनीहरूलाई सम्झाउने, बुझाउने र सही मार्गको निर्देशन गर्ने ।

त्यस्तै बैज्ञानिक भौतिकवादी धाराका मानिसलाई पनि तीन भागमा विभाजित गर्न सकिन्छ: १) सुविज्ञ बैज्ञानिक भौतिकवादी २) अविज्ञ बैज्ञानिक भौतिकवादी र ३) अर्ध-विज्ञ बैज्ञानिक भौतिकवादी ।

सुविज्ञ बैज्ञानिक भौतिकवादी आफ्नो दर्शनमा, त्यस अनुसारको आचरणमा एकदम प्रष्ट र सक्रिय हुन्छ । उसलाई पूरा विश्वास हुन्छ यो सन्सार भौतिकमय छ र यहाँ मानिसले आफ्नो कर्तव्य वा अकर्तव्य अनुसार फलभोग गर्दछ । हाम्रो दृष्टिकोण वस्तुवादी हुनुपर्छ र हाम्रा कामकारबाहीहरू कत्ति पनि कर्तव्य भन्दा बाहिर जानुहुँदैन । हामीले जन्मदै लिएर आएको संस्कारमा सुसंस्कार थप्न सक्छौं र कुसंस्कार घटाउन वा फाल्न पनि

सक्छौं । श्रमजीवी वर्ग मात्रसित बराबरी र स्वतन्त्रताको व्यवहार गर्यौं भने हामीले यस पृथ्वीलाई स्वर्ग बनाउन सक्छौं । अनि अविज्ञ वैज्ञानिक भौतिकवादी चाहिं "खाऊपिऊ मोज उडाऊ" "यो सन्सार भोगै भोगको सन्सार हो, सक्नेले जे गरे पनि हुन्छ", आफूमरे डुमैराजाको दृष्टिकोण लिई बैज्ञानिक भौतिकवादको नाममा कोरा भोगवादी भौतिक चेतनाको प्रचार, प्रसार र सोही अनुकूलको व्यवहार गर्दछन् । उनीहरू अर्कालाई जतिसुकै उत्तम उपदेश किन नदेउन् तर आफूभने कच्चै कच्चा झुट्टै झुट्टा काम गरेर हिंडछन् । अनि अर्धविज्ञ बैज्ञानिक भौतिकवादीलाई न आफ्नो दर्शनबारे कुनै प्रष्ट दृष्टिकोण थाहा हुन्छ न त त्यस अनुकुलको व्यवहारै गर्न आउँछ । त्यसैले उनीहरूबाट जुनसुकै काम पनि अधकचल्टो किसिमले हुन जान्छ । उनीहरूलाई अलिकति ईश्वरवादले पनि छोएको हुन सक्छ र फेरि त्यसबाट मुक्त हुने प्रयत्न पनि उनीहरूको हुन सक्छ ।

यी दुबै थरी ईश्वरवादी र बैज्ञानिक भौतिकवादीले सृष्टिको मूल ब्रहम / उर्जा हो र त्यसैबाट प्रकृति र जीवको उत्पत्ति भएको छ, ती तीनका बीचको अन्तर सम्बन्धलाई राम्रोसंग बुझ्नुपर्छ भन्ने जानेको खण्डमा "इश्वरवाद" र "अनीश्वरवाद" जेलाई पूरा आस्था र विश्वास पूर्वक लिए पनि (किनकि यो दार्शनिक विश्वासको कुरा हो) मानिसको विश्व ब्रहमाण्डप्रति समग्र दृष्टि हुने थियो र उसले त्यही समग्र दृष्टिको छायामुनि आफ्ना व्यवहारलाई विज्ञानसम्मत ढंगले सन्चालन गर्न सक्ने थियो । जस्तो, सम्पूर्ण ब्रहमाण्डको मूल ब्रहम हो / उर्जा हो / प्राण हो / चेतन हो । त्यसैबाट यो प्रकृति र जीवात्मा र मानिसको सृष्टि भएकाले प्रकृतिदेखि जीवात्मासम्म सब्बै नै यही प्रकृतिकै नियम अन्तर्गत सञ्चालित छन् । यसमा "ब्रहम" वा मूल चेतनाले कुनै पनि हस्तक्षेप गर्दैन । जीव मात्रमा जुन प्राण छ र विशेष गरी मानिसमा जुन मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार छ त्यसमा मानिसले यौगिक व्यायाम, प्रणायाम र ध्यानका माध्यमले आफूभित्र रहेको चेतनालाई अन्तरमुखी बनाई मनको कामनालाई

बुद्धितत्वको "विवेक" सित जोडी चित्तसित एकाकार गराउन सक्यो भने उसलाई "परम आनन्द" प्राप्त हुन सक्छ । मानव चेतनाको यस प्रकारको सञ्चालनले उसको सामान्य प्राणलाई ब्रहमको "महाप्राण" सित एकाकार गराउन सहयोग गर्दछ । यसरी मानिस संयमित हुन खोजेको खण्डमा उसले "कामना" मात्रको अर्दली बनी भोगतिर दौडेको दौड्यै गर्नु पर्दैन । उसलाई शान्ति, एकान्त, आनन्द र सन्तोष प्राप्त हुन्छ । जबसम्म मानिसलाई "कामना"को बसमा परी बाहिर भौंतारिनबाट रोकिन्न तबसम्म मानिस संयमित हुन सक्दैन । असंयमित मननै सम्पूर्ण अनर्थ र आपतको मूल कारण हो । सन्सारका बेइमान ईश्वरवादी र अविज्ञ भौतिकवादी मिलेर जसरी इमान्दार ईश्वरवादी, अज्ञानी ईश्वरवादी अनि सुविज्ञ बैज्ञाकि भौतिकवादी र अर्ध-विज्ञ बैज्ञानिक भौतिकदी बहुसंख्यक जनतालाई शोषण गरिरहेछन्, अनेक प्रकारले सताइरहेछन् त्यसबाट जनतालाई मुक्ति दिन मानिसमात्रको मनलाई केवल कामनाको दास हुनबाट जोगाउनै पर्दछ । आज केवल ती मुठ्ठिभर शोषक शासक वर्गलाई मात्र तह लाएर पुगेको छैन कि प्रत्येक मानव मात्रले आफू दानव नहुने बाटो पनि समात्नु छ ।

यहाँ "प्राण"को चर्चा गर्दा "पूर्वजन्म", "पुनर्जन्म" र भाग्यवाद सम्बन्धी कुरा पनि उक्किन आउँछ । जब मानिसको वा जीवमात्रको शरीरबाट "प्राण" अर्थात "उर्जा" / "तेज" / "प्रकाश" / "चेतनतत्व" निस्कन्छ त्यसबेला त्यसले आफूसित त्यस जीवको संस्कार पनि समातेको / ग्रहण गरेको हुन्छ । त्यो प्राण महाप्राण वा "ब्रहम" सित गएर मिल्छ तर साथै फेरि अर्को शरीरमा (अर्थात मान्छेको वीर्यमा र त्यस्तै जीवमात्रको "बिउ"मा) त्यो मिसिन आइपुग्छ र नै त्यो शरीर प्राणमय बन्छ । यसबाट के पुष्टि हुनआउँछ भने कुनै पनि प्राणको पुनर्जन्म हुन सक्छ । तर संभोगको बेला जब वीर्यहरू करोडौंको संख्यामा रजसित मिल्न दौडन्छन् त्यसबेला एउटा वीर्यको एउटा रजसित मात्र संयोग भई गर्भ रहन्छ र बाँकी वीर्यहरू तथा रज नष्ट हुन्छन् । अर्थात्

यिनमा स्थित प्राण पुनः महाप्राणमा मिली तिनले पुनः अर्को शरीरमा वीर्यभित्र प्रवेश गर्न जानुपर्छ । यसरी सबै प्राणले एक्कैचोटी जन्म लिन पाउने पनि होइन । दोश्रो जुन वीर्यले भ्रूणको रुपमा विकसित हुन पाई जन्म लिन पुग्छ उसले केही पूर्व संस्कार लिएर अवश्यै आउँछ तर त्यस संस्कारमा राम्रा र नराम्रा कुरा थप्ने वा घटाउँने कामना पछि त्यसै जीवको विकास क्रममा हुने कुरा हो । त्यसैले उसको जीवन पूर्वजन्मको संस्कारले ठेकेअनुसार मात्र चल्छ भन्ने पनि केही छैन । अनि जीवनको सीमालाई नै भाग्य भन्ने हो भने वेग्लै कुरा हो किनभने प्रत्येक व्यक्ति बाबु, आमा, परिवार, आर्थिक, सामाजीक, साँस्कृतिक स्थिति, देश, काल, परिस्थितिका हिसाबले बाँधिएकै हुन्छ एउटा सीमामा । त्यसैले त एउटो मानिस जे हुन वा नहुन सक्छ त्यस्तो मानिस अर्को मानिस हुन वा नहुन सक्दैन । होइन भने प्रत्येक मानिसले यस धर्तीमा जन्म लिएपछि ऊ जीवनलाई जोगाउन र हुर्काउन जुन संघर्ष गर्छ त्यसैले उसको छिनछिनको, दिनदिनको, भाग्यलाई बदल्दै लैजान्छ । त्यसैले कुनैपनि प्राणको पुनर्जन्म हुन्छ भन्ने मान्दैमा मानिसले "भाग्यवाद"लाई मान्नुपर्छ भन्ने धारणा सही सावित हुँदैन ।

यस पुस्तकमा प्रयोग हुन आएका धेरैजसो प्राविधिक शव्दहरू धार्मिक जगतबाट आएका छन् । यसो हुनमा एउटा मुख्य कारण के छ भने बैदिक दर्शन अन्तरगत प्रयोग गरिएका धेरै शब्दहरुलाई धार्मिक जगतले पनि प्रयोग गर्दै आएको छ । त्यसैले गर्दा कहिले काहीं वैज्ञानिक हिसाबले कुनै दार्शनिक शब्दको प्रयोग गर्दा त्यसले धार्मिक रंग देखाउने गर्दछ । जस्तो, ब्रहम, अध्यात्म, ईश्वर, परमात्मा, महाप्राण, चेतना, चतुर्भुज नारायण, विश्व दर्शन, ॐ ई. । तसर्थ यी वा यस्ता कुनैपनि शब्दको प्रयोगलाई संदर्भसंग मिलाएर वा त्यसको प्रतिपादनको धारलाई हेरेर अर्थ लगाउनाले अनावश्यक भ्रम वा अन्योलबाट उम्कन सकिने छ ।

शरीर, इच्छा बुद्धि, हृदय यिनका भिन्नभिन्न कार्य क्षेत्रलाई राम्ररी बुझ्नु आवश्यक छ। पश्चिमा "रसिक भौतिकवादीहरू" र पूर्वीया "अवैज्ञानिक अध्यात्मवादीहरू"ले यिनको भेदलाई बुझ्न नसकी तिनको आ-आफ्नो महत्वलाई आंशिक एवं असंवध्द रूपमा हेर्ने गरेका छन्। त्यसैले "रसिक भौतिकवादीहरू" केवल "इच्छा" (Desire) को बसमा पर्छन् र पछि निरास हुन्छन्। अनि "अवैज्ञानिक अध्यात्मवादी"हरू चाहिं "चेतना" र "जड"लाई यान्त्रिक रूपमा फोर्छन् र केवल पूजापठ, भजन ध्यान तपमा लीन हुन्छन्। अघिल्लाले मनको शन्ति भंग पार्छन् र दोस्राले यस सांसारिक वा सामाजिक जीवनलाई दीन हीन अवस्थामा पुऱ्याउँछन्। यस अर्थमा विज्ञान र अध्यात्मको योग हुनुपर्छ भन्ने कुरा एकदम साँचो हो। चेतनाको एकान्त ध्यान र शक्ति संग्रहको सिद्धान्तलाई उलङ्घन गर्नु कत्तिपनि ठीक छैन। त्यसो गर्नाले हाम्रो प्रतिभा नै कुण्ठित हुन्छ। खालि स्थूल श्रम र इच्छाशक्तिले मात्रै जीवनमा व्यापकतम उच्चता र आनन्द् सन्तोष प्राप्त गर्न सकिन्न।

योगको अहिले नेपालमा जतातत्तै प्रचार प्रसार हुँदै गएको देखिन्छ। मेरा विचारमा यो एउटा शुभ लक्षण हो। विकासोन्मुख मुलुकहरू र विशेष गरी एशियाली मुलुकहरुले आफ्नो पूर्व राजनैतिक दासत्वका कारणले र पछिपनि सांस्कृतिक दासत्वका कारणले आफ्ना सभ्यता, संस्कृति ज्ञानका विशेषतालाई बिर्सेर बिदेशीहरूकै नक्कल गर्ने गरेका थिए। त्यसमध्ये एक "योगाभ्यास"लाई बिर्सनु पनि हो। तर जब स्वयं पश्चिमा मुलुकहरूमा नै यसको लोकप्रियता र प्रभाव बढ्दै गयो मानौं अनि बल्ल पूर्वपनि आफ्नो पूर्व संपत्तिप्रति सजग भई त्यसको रक्षा, विकास र बिस्तारको निम्ति अग्रसर भएको देखिन्छ। नेपालमा योगाभ्यास लोकप्रिय हुँदै जानु र उदीयमान युवायुवतीहरुमा यसले आकर्षण र खुसीको लहर फैलाउनुलाई निक्कै गुनिलो कुरो मान्नु पर्दछ। यौगिक व्यायाम शरीरको व्यायाम हो, प्राणयाम प्राणको व्यायाम र ध्यान हृदयको वा आत्माको व्यायाम हो। मानव शरीर

यी तीन कुराको योगले बनेको हुनाले यी तीनै कुरालाई ठीक ठीक ठाउँमा राख्नु शारीरिक, मानसिक र हार्दिक सुस्वास्थ्य प्राप्त गर्नु हो । यो स्वास्थ्य प्राप्त गर्दा प्रत्येक व्यक्तिको चरित्र निर्माण हुन थाल्छ । उसमा करूणा, प्रेम, माया, क्षमा, धैर्य, सद्भावना, सहानुभूति, लगनशीलता, वीरता, साहस, कर्तव्यपरायणता, त्याग, तपस्या, बलिदान आदिको भावना जागृत हुन्छ र आफ्नो देश, समाज, जाति र मानवताकै कल्याणका निम्ति तन, मन, धनले समर्पित हुने, अन्याय, अत्याचार, अनाचार, दमन, शोषण, असमानता, पक्षपात, भेदभाव, कमजोर र होचो उपरको कुनैपनि प्रकारको होची अर्धेलीको कडाभन्दा कडा बिरोध गर्ने आत्मबलको, ज्ञानको, विवेकको, कर्तव्य बुद्धिको, संयमित र अनुशासित जीवनको आधारशीला बन्दछ । आज हाम्रो समाजको एक महत्पूर्ण निर्णायक सशक्त शक्ति र अधिकारसंपन्न, चलाख बुद्धिलेयुक्त अंश नाताबाद, कृपाबाद, कमिसनतन्त्र, तस्करी, भ्रष्टाचार,अनाचार, हिरोइन, जाँड, सुरासुन्दरीको सेवन र भोगमै लबलीनछ । उसमा विवेक हराएको छ । कर्तव्यबुद्धि नास भएको छ र खालि त्यसलाई ढाकछोप गर्ने भाषणका च्यादर फैलाउन मात्रै सिपालु छ । अर्कोतिर अत्यधिक बहुसंख्यमा रहेको बिशाल जनसमुदाय छ जो तिनै अविवेकीहरूको दिन दहाडैको हुलहुज्जत र पशुत्वपूर्ण दमन मुन्तिर भित्रभित्रै कुण्ठित भई शिर निहुराएर बसको छ । उसले आफूभित्रको सत्य र न्यायका निम्ति शिरठाडो पार्ने र छाती फुकाएर मैदानमा ओर्लने शक्ति मानौ गुमाएको छ र प्रत्येकको जीवन नून खाएको कुखुराको जस्तो भएको छ । यस्तो अवस्थामा देश र समाजलाई उद्धार गर्ने शक्ति एकमात्र चरित्र निर्माणको शक्ति हो, खासगरी देशका युवायुवतीहरु जब सच्चरित्रताको र कर्तव्यबुद्धिको मार्गमा जुटेर अघि बढ्छन् तबमात्रै राष्ट्रको क्लेश एवं तापको हरण हुन्छ । आफ्नो विवेकले देखेको सत्य र यथर्थको पक्षमा उभिने, हिंड्ने, बोल्ने, लेख्ने काम गर्ने र डट्ने प्रवृतिको विकास नभई मानिसमा वीरता र सही तत्वको जन्म हुँदैन । आज हामीलाई नयाँनयाँ दशरथचन्द्र,

गंगाललला, धर्मभक्त र शुक्रराज शास्त्री चाहिएका छन् र तिनको निर्माण निस्वार्थ र स्पष्ट भावले सच्चरित्रताको मार्गमा लागेरैमात्र हुन्छ ।

योगको अभ्यास गर्नु भनेको गेरूवा लुगा लाउनु, दाह्री जुँधा पाल्नु, चौबीसैंघन्टा रामनामी ओढी हरेराम, हरेकृष्ण जप्नु, घर व्यवहार र तिनको गहनतम जिम्मेवारीलाई बिर्सनु, अथवा कुनै जंगल वा गुफामा गई एकान्त ध्यान गर्नु, तीर्थाटन गर्नु आदि केही होइन । हो त्यस्तो जीवन पद्धति अनुशरण गर्न रूचाउने योगीपनि हुन्छन, हुन सक्छन् र तिनले पनि अत्यन्त इमानदार बनी समाजलाई आफ्नो अनुभव सुनाउँछन् भने समाजले तिनबाट पनि त्याग, तपस्था र सच्चरित्रताको उदाहरणबाट केही प्रेरणा पाउन सक्छन् । तर श्रम गर्नाको, उपार्जन गर्नाको दुख्खले जोगी हुने र मठ मन्दिरमा बस्दाबस्दै अनैतिक कार्यगरी अनेक काण्ड मच्चाउँदै हिंड्ने गरेमा तिनलाई "योगी" भन्दैनन् बरू उल्टै जगल्टे मोरो जोगी भनेर समाजले लेखट्नुपर्ने हुन्छ । तसर्थ योगाभ्यास प्रत्येक गृहस्थका निम्ति अनुशरणयोग्य एउटा यस्तो व्यायम, प्राणायाम र ध्यानको विधि हो, अनुशासन प्रक्रिया हो जसले उसको शरीर, मन र आत्माको शुद्धि गर्दागर्दै उसमा सच्चरित्रता, जिम्मेवारी र कर्मठताको अतुलनीय जग हालिदिन्छ । त्यसैले यो प्रत्येक व्यक्तिले अँगाल्न सक्ने र अँगाल्नै पर्ने यस्तो एउटा प्रक्रिया हो जसको ज्ञान उसमा नभएमा ऊ अनेक शरीरिक रोग, मानिसिक असन्तुलन र हार्दिक विकारको शिकार बन्दछ र अन्तमा उसको जीवननै नरक कुण्ड बन्दछ । तसर्थ यो विज्ञानसम्मैत एउटा स्वस्थतम प्रक्रिया र अनुशासन हो जसलाई पछयएर मानिस उठ्न सक्छ ।

तर त्यसो भनेर योग नगर्नेहरू जम्मै रोगी, भोगी र शोकी नै हुन्छन् भन्ने होइन तर जस्तै असल मानिसले पनि योगाभ्यासतिर लाग्यो भने उसले आफ्नो जीवन र त्यसको प्रतिष्ठालाई सचेत र सजग रूपमा माथिमाथि झन् माथि उठाउन सक्छ र त्यसको अभ्यासलाई बढाउँदै लगेपछि उसले विश्व र

मानव जीवनप्रति एउटा समग्र दृष्टि (Wholesome view of life) प्राप्त गरी आफ्नो प्राणलाई ब्रहमको महाप्राणसित योग गर्ने कलासमेत जानेर परमानन्द प्राप्त गर्दछ । सन्सारका अधिकांश मानिस काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्यले पीडित र ग्रसित पाइन्छन् र तिनैका बसमा परी तिनले मृत्यु अगावै अनेक प्रकारका संकटको सामना गर्नुपर्छ र त्यस पछि मृत्यको मुखमा पर्दा झन् ठूलो कहाली लागी हतास, निरास, त्रसित र भयातुर भई बडो दयनीय मृत्युको सामाना गर्नुपर्ने हुन्छ । योगाभ्यासले मानिसलाई मृत्युपूर्वका अनावश्यक संकट र मृत्युको मुखमै पर्दा अनुभव गरिने महात्रासबाट छुटकारा दिन्छ । कारण के भने एउटा योगाभ्यासीले सन्सारको सुख र दुःख, लाभ र हानी, आर्जन र खती, उज्यालो र अँध्यारो अनि जीवन र मृत्यु बीचको सम्बन्धलाई धेरै व्यापक रूपले र मसिनोसित बुझ्दै लैजाने अभ्यास गर्दछ । यस अभ्यासलाई केवल किताबी ज्ञान वा प्रवचनको ज्ञान वा उपदेशको बरदानाबाट मात्र होइन स्वयं जीवनको वास्तविक व्यवहारको अनुभवबाट उसले सिक्दै, बिचार गर्दै, निष्कर्ष झिक्दै र एउटा चोख्खो विश्वास र दृढता संगाल्दै उन्दै लैजान्छ । यस अर्थमा जब ऊ आफ्नो जीवनको साँझसाँझतिर पुग्छ ऊ जीवनलाई जत्तिकै मृत्युलाई पनि सहज रूपमा लिन सक्ने हुन्छ र मुक्त हुन्छ ।

त्यस्तै योगाभ्यासीको अर्को व्यावह्वारिक पक्ष जीवनमा धर्म, अर्थ, काम, मोक्षप्रति वस्तुवादी एवं व्यावहारिक दृष्टिकोण राखी सो अनुसार जीवन सञ्चालन गर्नुमा व्यक्त भएको पाइन्छ । जस्तो धर्मको अर्थ हुन्छ "कर्तव्यचेत", अर्थको "श्रम साधना", कामको अर्थ हुन्छ नैतिक र स्वस्थ किसिमले सन्तानोत्पत्ति" र मोक्षको अर्थ हुन्छ ठीक बेठीकको द्वन्द्वबाट माथि उठी निर्णय दिन सक्नु । मोक्षको अर्को अर्थ यस्तोपनि लगाउन सकिन्छ, मृत्युको बिचार आउँदा सन्सारको यो चतुर्मुखी व्यवहारसित मतलब नहुने हुँदा कुनैपनि कुरोसित मोह नहुनु मोक्ष हो । हुँदाहुँदा स्वयं आफ्नो अस्तित्वसम्मको मोह नहुनु जस्तो एउटा वीर शहीदलाई हुन्छ,

त्यस्तो मानसिकता प्राप्त गर्नु । यसरी जो धर्मको मार्गको अनुयायी हुन्छ-ऊ आफ्नो कर्तव्यबाट च्युत हन सक्दैन । त्यसो गर्नासाथ उसको मन पोल्छ, छाती पोल्छ, उसलाई आत्मग्लानिले भित्रभित्रै गाल्न थाल्छ । यो कर्तव्यको चेत खानु, लाउनु, सुत्नु, उठ्नु डुल्नु मानिससित व्यवहार गर्नु, बोल्नु, लेख्नु, काम गर्नु , कुनै प्रतीज्ञा गर्नु, घर परिवारको जिम्मेवारी बोक्नुदेखि राष्ट्रप्रतिको जिम्मेवारी लिनु जुन कुरोसित पनि सम्बन्धित हुन्छ । त्यसैले एउटा धर्मात्मा मानिस त्यो हो जसलाई आफ्नो भूत, वर्तमान र भविष्यप्रतिको चेत छ र त्यस चेतनाले अह्राएको कर्तव्य पालन गर्न जसको आत्मा सँधै जाग्रत रहन्छ । उसले मन्दिरमा गई चन्दन लाओस् वा कतै नगई आफ्नो कर्तव्य गरोस् केही अन्तर पर्दैन । खाँलि उसलाई कर्तव्य भावनाले चौबिसै घन्टा अँगालेको हुनुपर्छ । त्यस्तै कुनैपनि मानिसले आर्थिक व्यवहार गर्नैपर्छ, उत्पादन गर्नैपर्छ, त्यसप्रति पसिना बगाउनै पर्छ । जो आर्थिक किसिमले आफ्नो उपेक्षा गर्छ ऊ उत्पादन रहित भई दयनीय हुन्छ । तर फेरि उसले यस्तो आर्थिक गतिविधि देखाउनु अकर्तव्य हो, अधर्म हो जसबाट अरूको शोषण, दमन हुन्छ, अर्काको गासबास हरिन्छ, अर्कालाई मर्का पर्छ । तसर्थ एउटा कर्तव्यपरायण मान्छे अर्थात् धार्मिक मान्छे अर्थोपार्जनका निम्ति श्रम नगरी बस्नै सक्दैन ।

त्यस्तै काम सम्बन्धी अनुष्ठानको कुरो आउँछ । मानिसले कामक्रीडामा नलाग्ने हो भने जन संख्याको खेती हुँदैन र जनसंख्याको बृद्धिलाई ठप्पै रोक्ने हो भने पुराना मासिन बुढाबुढी भई मर्छन् र नयाँ मानिसै हुन्नन् । तर सन्तानोत्पादनको संदर्भमा मानिसले आफू लाई धेरै नै अनुशासनहीन बनाएको पाइन्छ । जस्तो प्रत्येक जीवको यौन क्रीडाको एक निश्चित समय हुन्छ, मौसम हुन्छ, अनुशासन हुन्छ तर मानिसले चौबिसै घण्टा आफूलाई खुल्ला छोड्नाले मानिस धेरै बरालिएको छ र उसबाट यस कार्यमा बढी संलग्नता भई शारीरिक, मानसिक र हार्दिक रूपले पनि बढी क्षति बेहोर्नु परेको छ । त्यसैले बिबाहको पद्धति बनाइएको हो र एकनिष्ट बिबाहमा जोड दिइएको हो । तर

संसारका कैयन् छाडा मानिसहरूको देखासिकी गरी हाम्रो नेपालमा पनि कैयन् व्यक्तिहरु त्यतैतिर लहस्सिएको पाइन्छ । यसले यौनक्रीडाको धर्मको वा कर्तव्यको पालन हुँदैन । यसमा अनुशासन भंग हुँदा बेवारिसे सन्तान जन्मनेदेखि लिएर परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरेरै यौनक्रीडा गरेपनि समाजको गरिमा र सौष्ठब भंगहुने देखिन्छ । यसबाट लोकमा यौनअनाचार बढ्ने अवस्था पर्दछ । होइन भने यौनक्रीडा गर्नु कुनै पनि नर नारीको जन्मसिद्ध अधिकार हो । यो एकदम प्राकृतिक कार्य नै हो । यसमा समाजले कुनैपनि किसिमले औंलो ठडयाउनु पर्ने कुरै थिएन । त्यसैले "धर्म" र "अर्थ" को क्षेत्रमा एउटा निश्चित स्वअनुशासन पालन गरेझैं "काम"को क्षेत्रमा पनि स्वअनुशासन पालन गर्नु उस्तै जरूरी हुन आउँछ ।

अन्तमा "मोक्ष" सम्बन्धी कुरा आउँछ । यो मानिसको भविष्य र मृत्युसित सम्बन्धित कुरा हो । जीवनको यात्रामा जसै मानिस भविष्यतिर बढ्दै जान्छ ऊ आफ्नो उमेर ढल्केपछि शरीर, मन बुद्धि र हृदय सबैतिरबाट शिथिल बन्दै जान्छ । उसको खाने, लाउने, कामगर्ने, श्रमगर्ने यौनक्रीडा गर्ने क्षमतामा ह्रास आउन थाल्छ । यसबेला उसलाई आफ्ना जवानी समयको "कामना"ले उस्तै जोड गरी पेल्न थाल्यो भने उसले चाहिने भन्दा बढी भोजन गर्ने, अपथ्य खाने, अनावशयक श्रम गर्न बल गर्ने, शक्तिभन्दा बाहिर गई यौनक्रीडा गर्न तुलबुलाउने गर्न थाल्छ । परिणाममा ऊ बिरामी हुन्छ, थलापर्छ र थोरै कुचाल परेमा मर्नपनि बेर हुँदैन । होइन, उसले आफ्नो उमेरको ख्याल गरी सबै कुरामा संयम धारण गऱ्यो भने पनि एकदिन "मृत्यु" उसलाई लिन आउँछ, आउँछ । यो निश्चित कुरो मानिसलाई सबभन्दा अप्रिय हुन्छ र उसलाई मृत्युप्रति घृणा, क्रोध र डर पैदा हुन थाल्छ । तर मान्छेले रूचाउन्न भनेर मृत्यु संधै पर बस्दैन । ऊ बिस्तारो बिस्तारो लम्केर आइहाल्छ । अनि जिउँदै चितुवाका मुखमा पर्नु पर्दाको जस्तो उसलाई असैहय त्रासले घेर्छ । मानिस असाधारण किसिमले छटपटाउँछ । यस छटपटीको ओखती नै "मोक्ष" प्रतिको

सही दृष्टिकोण हो । जीवन जस्तै मृत्युपनि उस्तै स्वाभाविक कुरो हो र त्यसलाई पनि जीवनलाई जस्तै सहर्ष स्वीकार गर्नुपर्छ भने बोध भयो भने मानिसलाई मर्न सजिलो हुन्छ, होइन भने धेरै नै गाह्रो पर्छ । योग साधनाले त्यो सही धारणा लिने उपाय सिकाउने हुनाले मर्नका निम्ति पनि योग साधना ज्यादै उपयोगी कुरो हो ।

यहींनिर वर्णाश्रम धर्म सम्बन्धी कुरा आउँछ । २०४१ साल पुस ३१ गते, शनिवारको गोरखापत्रमा मैले "वर्णाश्रम धर्म: कति उपयुक्त कति अनुपयुक्त ? भन्ने शीर्षकमा एउटा लेख छपाएको थिएँ । त्यतिबेला मैले ठानेथें-बर्णश्रम धर्म उपयुक्त छ र हामीले आफ्नो जीवनमा त्यसलाई पालन गर्न पनि सक्छौं । हुन त शुरुमा मानिसको आयुलाई १०० वर्षको मानेर २५/२५ वर्षको चार टुक्रापारी प्रत्येकलाई "ब्रहमचर्य" "गृहस्थ" "वानप्रस्थ" र "सन्यास" आश्रमका रूपमा मानव जीवन व्यतित गर्नुपर्छ" भनिएको थियो । अहिले हाम्रो आयु ६०-७५ वर्षको बीच जस्तोमा पुगेपनि शुरूका "ब्रहमचर्याश्रम" र "गृहस्थाश्रम" दुई समयावधिहरू त जसले पनि पालन गरेकै हुन्छ । त्यसपछि "वान प्रस्थ" र सन्यास" खुम्चिएर एउटै डालोमा पर्छ भनौ भने पनि "ब्रहमर्च" र "गृहस्थावस्था"का बेला त मानिसले विद्यार्जन तथा ज्ञानार्जन गर्ने र त्यसलाई व्यवहारमा प्रयोग गर्ने कुरा त सर्वविदितै छ । त्यसैले हामीले ५० वर्ष उप्रान्त "वानप्रस्थी" र "सन्यासी" जस्तो सम्झी आफूसित व्यवहार गरेमा हामी आफ्नो भविष्यसित राम्रो न्याय गर्ने छौं र मुत्युको भयबाट जोगिने अभ्यास पनि गर्न सक्नेछौं । यसरी स्वयंसिद्ध कुरो के देखिन आउँछ भने हामीले ५० वर्ष पुग्नासाथ देखि आहार, निद्रा, भय, मैथुन, सबैकुरा कमकम गर्दै लैजानुपर्छ र आफूलाई समाजको निम्ति समिर्पित गर्ने भावनालाई बढाउनुपर्छ । त्यसो भएमा हामी स्वत: घरव्यवहारको "अर्थोपार्जन" र "कामक्रडा"वाट बढी टाढाटाढा हुँदै धर्मको लौरो समातेर, कर्तव्यपथ नछोडी "मोक्ष"को ढोका खोल्न सक्ने छौ. । त्यसो गरेनौं र ५० देखि ७५ वर्षसम्मपनि ऐश्वर्यमोह र यौन सुखमा लवलीन भैरहयौं भने

हामी मृत्युरूपी चितुवाबाट लुछिन र चोक्टिनबाट जोगिने पनि छैनौं । यसरी ५० वर्ष पछि वानप्रस्थ र सन्यास लिन मद्दत गर्ने शास्त्रपनि योगशास्त्र मात्रै हो ।

संसारकै वैज्ञानिक भौतिवादीहरू आत्म-आलोचना, सर्वहारा वर्गीय रूपान्तरण, सर्वहारा वर्गीय प्रेम, आदि गुणहरूको विकस गर्नुपर्ने कुरामा खुब जोड दिन्छन् । यसको खास कारण के भने शोषक वर्गले राज गरेको समाजमा त्यहाँको राजनीति, अर्थनीतिदेखि साहित्य, कला, संस्कृतिसम्म उसका शोषक पच्छे दृष्टिकोण आच्छादित भई त्यहाँका शोषित वर्गका जनताको समेत चिन्तन, मनन, व्यवहार, आचरण आदि लाई बिटुलयाउने संभावना भएकाले कुनैपनि सर्बहारावादी दृष्टिकोणको व्यक्तिले आफूलाई शोषकपक्षीय दृष्टिबाट मुक्त पार्नु अत्यन्त आवश्यक ठानिन्छ । विश्व सर्बहारा आन्दोलनका एक महान् नेता श्री माओत्से तुङ्ले सन् १९६७ मईका दिन अल्बेनियाको सैनिक प्रतिनिधि मण्डललाई "संशोधनवादको जरो उखेल्नु नै सास्कृतिक क्रान्तिको लक्ष हो" शीर्षकमा दिएको भाषणमा एक ठाउँमा भनेका छन् ,

"केन्द्रीय समितिले समय समयमा यो जोड दिइआएको कुरा हो कि सम्पूर्ण जन समूहले आफै शिक्षित हुनुपर्छ किनकि विश्वदृष्टिकोण तिनीहरूमा त्यसै लाद्न सकिन्न । विचारधारा परिवर्तन गराउनलाई आन्तरिक क्रियाबाट बाहयक्रिय सञ्चालित हुनु आवश्यक छ । जोड मेरो-आदेभ) युग सन्देश साप्ताहिक: वर्ष ७, अंक ८ / २०४६।७।२८।२ Nov 13 1989)

मेरो सामान्य बिचारमा "योग साधना" वा "योगभ्यास", सही विश्व दृष्टिकोण बनाउने र त्यसलाई जबरजस्ती मानिसमाथि नलादी व्यक्तिको आन्तरिक क्रियाबाट बाहयक्रिया सञ्चालित" गर्ने एउटा अति महत्वपूर्ण साधन हो । त्यसैले नै प्रत्येक वैज्ञानिक भौतिकवादीले, चाहे ऊ "सच्चा वैज्ञिानिक भौतिकवादी" होस् वा "अर्ध वैज्ञानिक भौतिकवादी योगसाधनाको

मार्ग अँगाल्नै पर्दछ । यसको जोगी हुनु नहुनुसित कुनै सम्बन्ध छैन । बरू सम्बन्ध त छ यस्तो कार्य जान्नुसित जसबाट प्रत्येक व्यक्ति स्व-अनुशासित हुन सिकी सक्कली चरित्रको बन्न अग्रसर हुन्छ र संसारका सम्पूर्ण श्रमजीवी वर्गको सेवामा आफूलाई निस्वार्थ भावले समर्पित गर्दछ । विशेष गरी यो किन पनि आवश्यक छ भने मानिसले खालि बाहिरबाहिर "कामना" वा "इच्छा"को लहरमा लहरिँदै आफ्ना भावना अरूलाई बाँड्न खोज्दैमा त्यसको त्यति गहिरो प्रभाव पर्दैन जति उसले आफूलाई दृढ इच्छाशक्ति (Will Power) को बलमा आफ्ना बिचारलाई आन्तरिक क्रियाबाटै परिवर्तित गराउनाले हुन्छ । संसारको प्रत्येक मानिसको इच्छा र आवश्यकता पूर्ण समानता र स्वतनत्रताको प्राप्ति नै हो । अज्ञान तथा स्वार्थले मात्रै मानिस दायाँ बायाँ लाग्ने गर्छ ।

अर्को एउटा वैज्ञानिक भौतिकवादी र आध्यात्मवादी बीच फरक पर्ने वा वादविवाद उठिरहने कुरो हो, धार्मिक रीतिस्थिति र त्यसको पालनबारेमा । वैज्ञानिक भौतिकवादीको विश्वास हुन्छ, ईश्वर र धर्म जम्मै मानिसको सृष्टि हो, त्यसैले कसैले तिनलाई मान्दैन वा तिनको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्दैन भने उसले त्यो स्वतन्त्रता पाउनुपर्दछ । उदाहरणका निम्ति "पशुपति"लाई लेऔं । चारमुखे पशुपतिको जुन मूर्ति छ त्यो वास्तवमा प्रतीकात्मकं रूपले दर्शाइएको हो चार मुखले क्रमश: पृथ्वी, पानी, वायु र अग्निलाई प्रतिनिधित्व गर्छन् र ती चारै शिरको माथिल्लो जुन सम्मभाग छ त्यसले "आकाश वा निराकार तत्व"लाई प्रतिनिधित्व गर्छ । अब जो व्यक्ति पञ्चतत्वको महत्वलाई बुझी तिनको राम्रो स्याहारसंभार गर्छ उसले बास्तबमा आफ्नै चेतनाको कार्यले पशुपतिको पूजा गरिहेछ, मन्दिर धाउनै पर्दैन । अनि ती "इमान्दार" र "अज्ञानी" ईश्वरवादीहरू जो बडो श्रद्धा भक्तिले पशुपतिको पूजा गर्छन् तिनले पनि केही बिराएका छैनन् । गरून् ती पूजा । तर ती बेइमान ईश्वारवादी जो पैसाको बलमा पशुपतिबाट ठुलो चन्दन र मालाको दावा गर्छन् ती आलोच्य छन्

बहिष्कारयोग्य छन् । एउटा सच्चा वैज्ञानिक भौतिकवादीको हातमा पशुपतिको शासन परेमा उसले ती मालाको दावा गर्ने, भक्तजन र मोटो भेटी लिई माला दिने दुबैलाई मन्दिरमा गरेको भ्रष्टाचार अन्तरगत नैतिक कार्वाही गर्नेछ । तर फेरि धर्ममा जब संस्कृति गएर एकाकार हुन्छ त्यस बेला ती दुईलाई एक अर्कावाट छुटयाउन गाह्रो पर्छ । जस्तो, बडादशैंका दिन टीका र जमारा लगाउनु । दशैंको टीका थाप्नु खालि भगबतीको प्रसाद लगाउनु मात्र होइन तर आफूभन्दा मान्यजनबाट आशिर्वाद थाप्नु पनि हो र त्यसको प्रतीक टीका लगाइमाग्नु हो । त्यसैले हामीले धर्म र संस्कृतिलाई अलगअलग व्याख्या दिनुपर्ने हुन्छ । कुनैपनि राम्रो संस्कृति समाजको साझा सम्पत्ति हो र त्यसलाई जसले पनि ग्रहण गर्छ र गर्नुपनि पर्छ । तर धर्म र त्यस अन्तरगतको पूजापाठ र अन्य यावत् विधि विधान व्यक्तिगत विश्वास, चाहना र चाखको कुरो हो । जसलाई विश्वास हुन्न, चाख वा चाह हुन्न, ऊ त्यसलाई अँगाल्दैन । धार्मिक स्वतन्त्रताको दर्शन यस्तै आधारमा स्थापित हुन आउँछ ।

अब आखिरमा पाठक वर्गसित म के निवेदन गर्न चाहन्छु भने यो सानो पुस्तक लेखी छपाउनुको पछाडि मैले स्वयं आफ्ना कैयन् कमी कमजोरी, अभाव र त्रुटिहरूलाई आफ्ना चिन्तनका माध्यमबाट जन समक्ष ल्याउन खोजेको पनि हुँ । दृष्टिकोणको हिसाबले म आफूलाई "वैज्ञानिक भौतिकवाद"को विश्वासी भन्दछु तर व्यवहारिक रूपबाट हेर्दा सके -म सुविज्ञ वैज्ञानिक भौतिकवादीको सट्टा "अर्धविज्ञ वैज्ञानिक भौतिकवादीको स्तरसम्ममात्र पुगेको छु । ५४ वर्षको यस जीवन यात्रामा वैज्ञानिक भौतिकवादबारे केही पढियो, त्यसबारे केही लेखियो केही विचार गरियो, केही छलफल गरियो र त्यस सिद्धान्तको आदर्शलाई पछयाउने पनि धेरथोर प्रयत्न गरियो । तर अझै लाग्छ: यस क्षेत्रमा धेरै धेरै अंशमा अर्धविज्ञनै छु, काँचोनै छु । हाम्रो दैनक जीवनको व्यवहारमा देखापर्ने काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य आदि अनेक दुर्गुणले मलाई लखेट्न छोडेका छैनन् र

म जति आफ्नो श्रम र समयको बढी सदुपयोग गर्न पाए हुँदो हो भन्ठान्छु त्यति गर्न सकेको छैन । यसले मलाई कति पछि पारेको छ भन्ने कुरा त मेरो मनलाई नै थाहा छ ।

उपर्युक्त कमजोरीले लखेट्दा लखेट्दैपनि म सच्चरित्रवान्, इमानदार, आस्थाशील, सहृदयी, विशाल दृष्टिकोण भएको कुनै मानवको भने श्रद्धा गर्छु, कदर गर्छु, चाहे त्यो वैज्ञानिक भौतिकवादी होस् चाहे इमान्दार ईश्वारवादी । म संसारकै अमर शहीदहरूको सतत् पूजा गर्दछु किनभने तिनका वीरगाथाले मभित्रका यावत् ल्केषलाई एक्कैपल्ट ख्वाल्ल पानीले पखालेको झैं गरेर मात्र भएपनि पखालेको अनुभव हुन्छ । म प्रकृति सौन्दर्यदेखि मानव सौन्दर्यसम्मको अथक प्यासो छु र तिनलाई मानौ जति हेरे दर्शन गरेपनि अघाउन्न । मलाई संसारका यावत् शिशु र बालबालिकाहरूको चाहे कुनै जीव जन्तुको होस्, निश्छलता देखेर पनि धित मर्दैन । अनि त्यही हिसाबले असल, उन्नत र प्रतिभायुक्त साहित्यको पनि समय र धैर्यले दिएसम्म जति अध्ययन गरेपनि "अब त भो" भन्न मन लाग्दैन । इमानपूर्वक जब म कसैलाई हार्दिक सहयोग गर्न पुग्छु मेरो सन्तोष र आनन्दको सीमा रहन्न । आफ्ना यिनै केही बानी बेहोराका आधारमा म के भन्न सक्छु भने मेरो यस कितावमा जे जति अबैज्ञानिक धारणाहरू परेका होलान् तिनलाई सुविज्ञ वैज्ञानिक भौतिकवादीहरूले औंल्याइदिनुहनेछ र बाँकी सम्पूर्ण इमानदार ईश्वरवादीहरूले मेरा अज्ञानका निम्ति सहृदयी भावले क्षमा पनि गरिदिनुहुनेछ । हेरूँ, मेरो आशा कति साकार हुन्छ !

काठमाडौं । २०४६,८।२।६। १७.११.१९८९

दोश्रो संस्करणको भूमिका

"जगत्को सृष्टि र सञ्चालन प्रकृया"को यो दोस्रो संस्करण सौभाग्यवस प्रथम संस्करण छापिएको तीन बर्षपछि नै जनताको हातमा राख्न पाएकोमा मलाई अत्यन्त हर्ष अनुभव भएको छ । बास्तबमा यसको पहिलो संस्करण परीक्षणको रुपमाझैं मेरी श्रीमती सुशीला भट्टले ५०० पाँच सय थान मात्र छापेकीले हुनुपर्छ यो पुस्तक ३ बर्षभित्रै बजारमा अप्राप्य भयो । त्यसपछि यसलाई स्वामी श्रीसच्चिदानन्द विशुद्धदेवको चरित्र निर्माण संघले आफूले छपाउने बिचार व्यक्त गऱ्यो । मैले भने: त्वदीयं वस्तु गोविन्द, तुभ्यमेव समर्पयेत् । श्री स्वामीजीको प्रवचनको प्रेरणास्वरुप यसपुस्तकको जन्म भएको थियो र अनि उहाँकै संस्था यस पुस्तकलाई व्यापकता दिन चाहन्छ भने मलाई के को आपत्ति ? यस पुस्तकसित पैसाको कुनै विशेष सम्वन्ध थिएन । यो त मैले पाठकहरुको जीवनं पद्धतिमा आधारमूत रुपले, वैज्ञानिक किसिमले, नेपाली एंव विश्व समाजकै कल्याण कामना राखेर सुधारका निम्ति प्रयत्न हुन सक्ला कि भन्ने इरादाले जनसमक्ष ल्याएको थिएँ । त्यसैले मैले झण्डै १ बर्ष अगाडिनै स्वामीज्यूको प्रवचन सुन्न आएका श्रद्धालु वर्गका समक्ष एकदिन सहर्ष भनेको थिएँ : म यो पुस्तक चरित्र निमार्ण संघले छाप्छ भने खुला मनले स्वीकृति दिन तैयार छु ।

अनि स्वमीजीले यस पुस्तकको प्रकाशनको प्रयास गर्न थाल्नु भो होला तर मैले कैंयन् महिनासम्म हेर्दै जाँदा के देखें भने उहाँको इच्छाले मूर्त रुपं लिन पाएको छैन । अनि मैले निवेदन गरें: स्वमीजी, तपाइँ पैसाको प्रबन्धं गर्नु हुन्छ भने म भरपर्दो किसिमले छपाउने व्यवस्था गरिदिन्छु ।" उहाँले पैसाको जोहो गर्न केही समय लाग्ने हुनाले पछि खबर गर्ने कुरो मलाई भन्नु भो । अनि यस पल्ट २०४९ साल भाद्र महिनाको तेस्रो सातातिर होला उहाँले मलाई सहयोग गर्न भन्नु भो र म यस पुस्तकको

प्रकाशन बन्दोबस्त तिर लागें । स्वमीज्यूले समयमा पैसाको खाँचो नपर्ने बचन दिनु भो र म प्रकाशन तर्फ लागि हालें ।

जब यो किताब दोस्रो पल्ट छापिने नै भयो मैले श्रीगीताकृष्ण खरेलज्यूलाई यो पुस्तक पढी आफ्नो मन्तव्य दिन अनुरोध गरें । उहाँले पनि यस पुस्तकलाई बडो मनोयोगले पढ्नु भएछ र यथाशीघ्र आफ्नो लिखित टिप्पणी मलाई दिनु भयो । उहाँबाट दुई सुझाव आए : (१) यसलाई अझ सर्वसाधारण जनताले बुझ्ने किसिमले प्रस्तुत गर्न प्रयत्न गर्ने र (२) गुरु श्री बदरीनाथ भट्टराईज्यू लाई पनि यो पुस्तक सुनाई राय माग्ने । अनि एकदिन टायम लिएर उहाँ र म गुरु भट्टराई ज्यूकहाँ गयौं । उहाँले ५२ पृष्ठको किताव जम्मै किन सुन्नु पर्थ्यो र ? आँ गर्दा अर्लंकार बुझिहाल्नु भो । उहाँले पनि यसलाई अझ सरल पार्न सके राम्रो हुनेछ भन्ने सल्लाह दिनु भो । साथै उहाँले आफूले अनुवाद गरेका केही दर्शन सम्बन्धी (अध्यात्म दर्शनका) किताव जो श्रीगीता कृष्ण खरेललाई दिनु भो त्यस मध्ये पण्डित पीताम्बरजी कृत श्री विचार चन्द्रो-दयलाई हेरी मैले केही थप प्रकाश पाएको छु ।

अनि मैले आफ्नै किताब दुई पल्ट राम्ररी पढे । अनि कहाँकहाँ के कस्ता प्रश्नहरु उठाउन सकिन्छ भनी विषेश आलोचनात्मक रुपले अध्ययन गर्दै प्रश्न बनाउन थालें । ती प्रश्नहरुलाई पुन: मैले स्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेव समक्ष राखें र उहाँबाट आफ्ना अस्पष्टता र जिज्ञासाहरुलाई प्रष्ट पार्ने चेष्टा गरें । अनि जहाँजहाँ म आफैं अड्के झैं अनुभव गर्थे त्यहाँत्यहाँ स्वामीज्यूसित सोध्दै गएं । अनि त्यसैका आधारमा मैले केही थप कुराहरु, व्याख्याहरु यस किताबमा थप्दै स्वामी ज्यूलाई सुनाउदै गर्नथालें । उहाँले भनेका कुरालाई मैले जसरी बुझें सो समझ अनुसार मैले वाणी दिन थालें । उहाँले मेरो विचारमा कहीं पनि विरोधाभाष र अस्पष्टता अनुभव गर्नु भएन र मैले पहिले उहाँको प्रवचनलाई लिएर जुन पुस्तक तैयार गरेको थिएं त्यसै शैलीमा अहिले केही समाग्री थपें । यसबाट अब मैले आशा गरेको छु यस पुस्तकमा वर्णित विषयबस्तु पहिलेभन्दापनि बढी स्पष्ट र बोधगम्य

भएको हुनु पर्छ । अनि मैले आफ्नो लेखनशैलीलाई पनि आलोचनात्मक रुपले हेरें । त्यसोगर्दा मलाई अनुभव भो : मेरा कैयन् हरपहरु अनावस्यक रुपले जटिल छन्, केही घुमाउरा छन् , बढी लामालामा छन् । मेरा अनुच्छेदहरुपनि ठाउँठाउँमा चाहिने भन्दा बढी लामा छन् । त्यसैले मैले ती अंशहरुलाई पनि सकभर टुक्र्याउँदै सस्याना बनाउँदै लगें । यसबाट पनि मलाई लागेको छ : पहिलो संस्करणमा भन्दा यस संस्करणमा विचार र अभिव्यक्तिको बढी पारदर्शकता देखापरेको हुनु पर्दछ । अनि बीचबीचमा मैले कुरा बुझाउन केही नयाँ उदाहरणपनि थपेको छु । बिषेश गरी विश्व मानव समाज आज नारी पुरुषको शारीरिक सम्बन्धवारे वढी अस्पष्ट, असमानतापूर्ण, वढी असंयमी आदि देखिएकोले त्यसलाई वैज्ञानिक वस्तुवादी, यथार्थवादी दृष्टि दिन समानता र संयममा जोड दिने प्रयात्न गरेको छु । त्यसैले ठाउँठाउँमा यौनक्रिडाको प्रसंग आइरहन्छ र पाठकलाई कुरा दोहोरिए झैं लाग्न पनि सक्छ । साथै अत्यन्त कम शिक्षा प्राप्त गर्ने मौका पाएका नेपाली जनताले पनि यस किताबबाट केही प्रत्यक्ष लाभ लिन सकुन् भनी मैले शव्दभण्डार (Glossary) पनि थपेको छु ।

अहिले पनि मेरो सानो विचारमा मानिसको मूल समस्या "ईस्वरवादी" हुने कि "अनीश्वरवादी हुने" वा "अध्यात्मवादी" हुने कि "भौतिकवादी हुने" भन्ने होइन । यो त शुद्धसफा दार्शनिक प्रश्न हो, विचारको कुरो हो, विश्वासको कुरो हो । यसमा मानिस मानिसबीच एकमत नहुन पनि सक्छ र त्यसरी मत मतान्तर हुँदैमा समाज सुख शान्ति पूर्वक चल्न नसक्ने होइन । तर जुन सुकै विश्वासको मानिसले पनि स्वतन्त्रता, समानता, भातृत्व, आदि आर्दशको अनुशरण गर्ने कि नगर्ने, कुनै पनि प्रकारको शोषण, दमन, अत्याचार, होची अर्घेली, भेदभाव आदि खराबीको इमानदारीपूर्वक विरोध गर्ने कि नगर्ने, समाजमा नारीवर्ग (आमाजात) लाई पूर्ण सम्मान, मर्यादा र सक्रिय सहयोग गर्ने कि नगर्ने, संसारको प्रत्येक नागरिकलाई गास, बास, कपास, स्वाथ्य, शिक्षा ,सुरक्षा, समानता, स्वतन्त्रता आदि जस्ता आधारभूत

आवस्यकता वा मानव अधिकार दिइनु पर्दछ कि पर्दैन यस्ता सवालमा दुई मत हुनु हुन्न । यी मानिसका जीवन मरणका सवाल हुन् । यस्ता जीवनका आधारभूत आवश्यकता प्राप्त गर्ने प्रत्येक विश्वमानवको जन्मसिद्ध अधिकार हो र साथै प्रत्येक विश्व मानवको उस्तै जन्मसिद्ध कर्तव्य पनि के हो भने उसले अर्काको जन्मसिद्ध अधिकारको हनन हुने कुनैपनि कुरा विचार गर्नु हुन्न, त्यस्तो अन्यथा काम गर्नु हुन्न र उसले अर्काको हक हितको पालना गर्नै पर्छ । यस्तो अधिकार र कर्तव्यको चेत प्राप्त प्रत्येक मान्छेले आफ्नो विवेकको ढोका खोल्नै पर्छ र त्यसका निम्ति व्यायाम, प्राणायाम र ध्यानको विधि अँगाल्नु अत्यन्त श्रेयष्कर छ । उसले आक्षफ्नो जीवन सच्चरित्रता पूर्ण बनाउनै पर्छ र बसुधैव कुटुम्बकम्को सिद्धान्तलाई अक्षरस : पालन गर्नै पर्दछ । आज विश्वमा सांराज्यवाद, शोषणवाद, असमानवाद विरोधी मानव अधिकारका हिमायती सम्पूर्ण शारिरीक एंव वौद्धिक परिश्रम गरी खाने जनता विश्व नै एउटा परिवार हो भन्ने लक्ष प्राप्त गर्न भनेर एक अर्कासित हातेमालो गर्दै संघर्षको मैदानमा अग्रसर भएका छन् । असत्यका विरुद्ध सत्यको प्रबल संघर्ष चल्नु प्रकृतिको अत्यन्त स्वाभाविक नियम हो र यो आफ्नो लक्षमा नपुगुन्जेल अनवरत चालु रहिरहने छ ।

अन्त्यमा, यस पुस्तकको दोश्रो संस्करण तयार गर्न वैचारिक रुपले सल्लाह प्रदान गर्नु हुने गुरु श्री बदरीनाथ भट्टराई ज्यू र श्री गीताकृष्ण खरेल प्रति आभार प्रकट गर्दछु । अनि यसको सम्पूर्ण प्रुफ हेर्ने काम मैले गरेकोमा आफ्नो पर्याप्त श्रम, समय र सल्लाह दिएकोमा श्रीमती सुशीला भट्टलाई पनि धन्यवाद दिन्छु । अनि दोश्रो संस्करण निकाल्ने जिम्मेवारी लिइदिएकोमा चरित्र निर्माण संघलाई धेरैधेरै साधुवाद दिन्छु । स्वामी श्री सच्चिदानन्द विशुद्धदेव जसले मेरो जिज्ञासालाई शान्तपार्दै यस पुस्तकलाई यस परिवर्धित र परिमार्जित रुपमा प्रस्तुत गर्न सतत ज्ञान र प्रेरणा दिनु भो उहाँप्रति सादर वन्दना अर्पण गर्दछु ।

२०४९/६/१२/२
२८.९.१९९२ काठमाडौं

प्रकाशकीय

चरित्र निर्माण संघका सु-संस्थापक, प्रमुख संरक्षक, परम प्रेरक एवं परम गुरूस्वामी सच्चिदानन्द विशुद्धदेवले यस संघको प्रमुख उद्देश्यहरू निम्न प्रकार स्थापित गराउनु भएको छः-

१. मानवीय नैतिक मूल्य र मान्यताको सदा जगेर्ना गरी सत् चरित्रताको प्रस्फुटन गर्ने,
२. शारीरिक स्वस्थता, मानसिक सन्तुलन, बौद्धिक विकास, आत्मिक जागरण, सामाजिक सहभागिता र समन्वयको विकास गरी नैतिक चेतनाको अभिवृद्धि गर्ने,
३. यम, नियम, योगासन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि र प्रशान्त भावको व्यावहारिक ज्ञानद्वारा समाजका विभिन्न वर्गको चरित्र निर्माणको लागि प्रयत्नशील रहने,
४. वर्तमान समाजमा देखापरेका रूढी, कुरिती, कुसँस्कार, कुचलन, कुलत, अन्धविश्वास र सामाजिक विकृति हटाई नैतिक जागरण प्रस्फुटन गर्ने,
५. नैतिक-चारित्रिक विकासद्वारा अहिंसा, विश्वशान्ति, विश्व वन्धुता र सदाचारका लागि निष्काम सेवा भावले कर्तव्य-निष्ठ भई प्रयत्नशील रहने,
६. आध्यात्मिक पक्षलाई वैज्ञानिक र व्यावहारिक दृष्टिकोणले ब्याख्या गरी चरित्रशील समाजको निर्माणका लागि जागरूक रहने,
७. सामाजिक सुधार, परोपकार, समाज उत्थानका निम्त विविध रचनात्मक क्रियाकलापहरू बरोबर गर्दै रहने तथा त्यस्ता कार्यमा सहयोग पुऱ्याउन सदा तत्पर रहने ।

उपर्युक्त उद्देश्यको पालन गर्नु तथा श्रद्धालुजनहरूलाई सो उद्देश्यहरू पालनगर्न लगाउनु यस संघका कार्यकर्ताहरूको पुनित उद्देश्य हो । अहिलेसम्म यस संघले जेजति कार्य गर्न सकेको छ त्यसको रचनात्मक प्रभाव परेको छ भन्ने कुरा हाम्रो समाजमा

देखापरेका अनेक विकृतिहरूलाई हटाई स्वच्छ र चरित्रशील समाजको सिर्जना गर्ने काममा क्रमशः सफलता प्राप्त हुँदै गएबाट प्रष्ट हुन्छ ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, केन्दीय अंग्रेजी शिक्षण विभागका उप-प्राध्यापक, श्री आनन्ददेव भट्टले श्री स्वामीज्यूबाट १ साताको कक्षा ग्रहण गर्नु भई त्यसमा आफ्ना जीवनका अनुभव र ज्ञानलाई समेत समावेश गरेर "जगत्को सृष्टि र सञ्चालन प्रक्रिया" नामक दार्शनिक कृतिको प्रथम संस्करण वि. सं. २०४६ सालमा प्रकाशित गर्नु भएको थियो । यो कृति यस सघद्वारा निर्माणगर्न खोजिएको चरित्रबललाई पुष्टगर्न समेत सहयोगी हुने देखिएकोले चरित्रनिर्माण संघको पूर्ण सहमति अनुसार स्वामीज्यूमा नै यस कृतिको दोस्रो संस्करणको प्रकाशकीय अधिकार निहित हुने गरी स्वामीज्यूकै तर्फबाट यस पुस्तकको दोस्रो संस्करण प्रकाशित गरेका छौं ।

अन्तमा लेखकबाट यो कृति छाप्ने अधिकार प्राप्त भएकोमा उहाँलाई हृदयदेखि धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

२०४९।६।३०।६
१६.१०. १९९२

स्वामीज्यूका आज्ञा अनुसार
ऋषिकुमार श्री सत्यव्रत
सभापति
चरित्र निर्माण संघ
लालदरबार, कमलपोखरी
काठमाडौं, नेपाल

जगत्को सृष्टि र संचालन प्रक्रिया

ब्रह्म र सृष्टि

सृष्टि अनादि र अनन्त छ । शुरूमा यो ब्रह्ममय थियो । ब्रह्मको सामान्य अर्थ हुन्छ, उर्जा वा शक्ति । यो यस्तो शक्ति हो जुन अवर्णनीय छ किनभने यो अगम्य छ । यो सम्पूर्णको मूल पनि हो र अनादि एवं अज्ञेय पनि छ । यो कहिल्यै नाशहुन्न । यो जगत्को मूल नै यही ब्रह्म हो । यही ब्रह्मबाट जड र चेतना दुवै कुराको सृष्टि भएको छ । जड स्थिर छ र चेतना चलायमान वा गतिमान । जड परिवर्ननशील छ । यसको रूपमा परिवर्तन आइरहन्छ । तर चेतनामा भने हरहमेसा स्थिरता रहिरहन्छ । यही कारणले गर्दा वा यही अर्थमा जडलाई अनित्य, क्षणभङ्गूर, मायामय आदि भनिएको हो । चेतनचाहिं सधैं प्रकाशवान छ, सचेत छ, ज्ञानमय छ । त्यसैले त्यो सत्य छ, नित्य छ र ग्रहणयोग्य पनि छ । उर्जामा "शक्ति" (Force), गति (Motion) र धारणशक्ति (Capacity) तीनै कुरा हुन्छन् । शक्ति नै प्राण हो । उर्जा अर्थात ब्रह्म मूल कुरो हो । त्यो अति-भौतिक (Metaphysical) तत्व हो । यसको अस्तित्वका पछाडि कुनै कारण नै हुँदैन । त्यसैले यसलाई सृष्टिको मूल वा सृष्टिकर्ता भन्न सकिन्छ ।

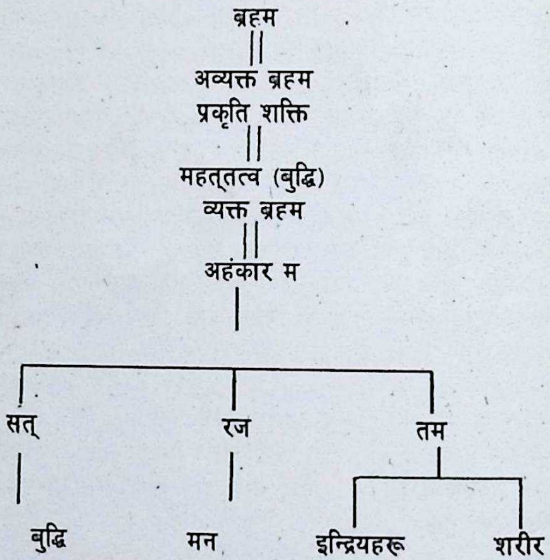
ब्रह्म र प्रकृति

ब्रह्म अव्यक्त शक्ति हो । यसको आफ्नो गतिशीलताले गर्दा यो प्रकृतिमा परिणत हुन्छ । प्रकृतिमा बदलिनासाथ यसका तीन

अंश देखिन्छन्: (१) सत् (२) रज र (३) तम । यी तीनलाई मिलाएमा "अ + उ + म्" = ॐ हुन्छ । सत्ले भलाइ पक्षलाई प्रतिनधित्व गर्छ । रजले आवेग पक्षलाई र तम्ले ठोस पदार्थलाई । अनि यही तमबाट इन्द्रियहरू र शरीर बन्दछन् । रजतत्वबाट मनको र सत्तत्वबाट बुद्धिको जन्म हुन्छ ।

<u>तालिका नं. १.</u>

ब्रह्मको गतिमयंता



माथि तालिका नं. १ मा बताइएको कुरो के हो भने सब भन्दा पहिले ब्रह्ममात्र थियो । त्यो केबल शक्तिरुप थियो । त्यसभित्र सत्, रज र तम तीनै शक्ति एउटैमा समावेश भएका थिए । तर त्यसको आफ्नो प्रकृति वा स्वभाव गतिशील वा

चलायमान भएकाले यो मूल ब्रह्म दुई किसिमले व्यक्त हुन गयो: (१) अव्यक्त ब्रह्म र (२) प्रकृति वा व्यक्त ब्रह्म । अव्यक्त हुँदा ब्रह्म केवल उर्जामय वा तेजमय मात्रै हुन्छ । यो व्यक्त हुँदैन र त्यसलाई अव्यक्त ब्रह्म भनिएको हो । तर जब त्यो प्रकृतिको रूपमा व्यक्त हुन्छ तब त्यसलाई व्यक्त ब्रह्म वा प्रकृति भन्दछन् । त्यो अव्यक्त ब्रह्मलाई महत्तत्व पनि भन्दछन् जुन बुद्धितत्व हो, अर्थात् सबभन्दा सूक्ष्म तत्व । त्यो अत्यन्त कन्चन र पवित्र हुन्छ । त्यसमा कुनै पनि दाग लागेको हुँदैन । तर व्यक्त ब्रह्मको अर्थात् प्रकृतिको रूपमा आउनासाथ त्यहाँ त्यो बुद्धितत्व मात्रै हुन्न, मनतत्व पनि हुन्छ र अन्य स्थूलतत्व समेत हुन्छ । त्यसैले व्यक्त ब्रह्ममा सूक्ष्म चेत प्रवेश गरेर व्यक्त हुनासाथ त्यहाँ प्रत्येक कुरोले "म" भन्ने अनुभव गर्छ । यसलाई धार्मिक दर्शनको भाषामा अहंकर भन्छन् । केबल मनोविज्ञानको भाषामा भन्ने हो भने यसलाई अस्तित्वबोध भन्न सकिन्छ । त्यसैले यस अस्तित्वबोधलाई तीन हाँगामा व्यक्त गरिन्छ, सत्, रज र तम मा । सत्ले बुद्धितत्वलाई प्रतिनिधित्व गर्छ, रजतत्वले मनलाई र तम तत्वले इन्द्रिय तथा शरीरलाई व्यक्त गर्दछ । अर्को शव्दमा यी तीन थरी बस्तुहरूलाई संगै राखी के भनिएको हो भने तमतत्व (शरीर र इन्द्रियहरू) एकदम स्थूल अन्धा तत्वहरू हुन् । रजतत्वले मनको सन्सारलाई बुझाउँछ तर त्यो पनि तम तत्वकै छायाँमात्र हो र त्यै छायाँको अनुभवमा उसले अनेक सत्य असत्य कुरोको कल्पना गर्दछ । तर सत्तत्व मात्र मूल ब्रह्मको साथीतत्व भएकाले त्यसले बुद्धिलाई वा चेतनालाई प्रतिनिधित्वगर्छ र त्यसको आलोक वा प्रकाशमा हेर्न सकियो भने वास्तविकता पत्तालाग्छ, अर्थात, सत्यको दर्शन हुन्छ । तसर्थ सत् तत्वमात्र सत्यको साथी हो । मन तत्व र स्थूलतत्वले त अर्थात् रज र तमतत्वले त मूढता र भ्रमलाई मात्र ज्ञान गराउन सक्छन् । तर जीवनमा कुनै कार्य गर्दा गराउँदा भने मनतत्व र शरीर एवं इन्द्रियतत्वलाई सत् तत्व वा बुद्धि तत्वबाट कत्ति पनि पृथक राख्नु हुँदैन । शरीर औजार हो र मन चाहिं नोकर । अनि बुद्धि मात्रै मालिक हो । तसर्थ बुद्धि

रूपी मालिकले ठीकबेठीकको बिचार गरी बेठीकलाई छोडी ठीकठीक काम कुरा गर्ने निर्देशन मनलाई दिन सक्यो भने शरीर र त्यसका इन्द्रियहरूले भनेजस्तो असल काम गरेर देखाउँछन् । त्यसैले मनलाई पनि स्वच्छ, पवित्र र स्वस्थ्य राख्नु पर्छ र शरीर तथा इन्द्रियहरूलाई पनि । यसरी सत, रज, तमबीचको सम्बन्ध एकदम अन्योन्याश्रित छ र त्यहाँ कतै कुनै किसिमको विघ्न बाधा पर्नु हुँदैन ।

माथि अनुच्छेद नं. १ मा उर्जा वा शक्तिबाट "शक्ति" "गति" र "धारणा शक्ति" आउँछ भनेजस्तै त्यस शक्तिबाट इच्छा शक्तिको जन्म हुन्छ । इच्छा शक्तिबाट फेरि संकल्प शक्तिको जन्म हुन्छ । संकल्प शक्तिबाट "दृढ इच्छा शक्ति"को जन्म हुन्छ र त्यसबाट गति उत्पन्न भई कुनै पनि स्थिर बस्तुलाई समेत गतिशील बनाउने प्रक्रिया चल्छ । सृष्टि भैसकेपछि गति र परिवर्ननको प्रवाह चल्ने कारण त्यही नै हो । विश्वको मूल शक्तिले बाँकी रज (मनशक्ति) र तम (शरीर र इन्द्रियहरू वा भनौं पन्चतत्व) शक्तिलाई एकपल्ट गतिप्रदान गरिसकेपछि न त्यो प्रक्रिया रोकिन्छ न रोक्न नै मिल्छ । बरु त्यो गति र परिवर्तनको प्रक्रिया प्रलय नै भई नयाँ स्थिति उत्पन्न हुन सक्ला तर प्रकृतिबाट र मनबाट गतिशीलता हराउन सक्दैन । सत्‌तत्व वा बुद्धितत्व वा अव्यक्त ब्रह्मतत्व पनि स्वयं गतिशील त छँदै छ ।

अहंकार र यसको बिस्तार

अव्यक्त र व्यक्त ब्रह्मलाई सनातनवादी दार्शनिक भाषामा "पुरूष" र "प्रकृति" पनि भनिएको छ । यो अरू केही होइन । उही महत्‌तत्व वा बुद्धितत्वलाई "पुरूष" भन्ने नाम दिइएको हो र त्यो विश्वको भौतिक अस्तित्वमा अवतरित भएपछि वा देखापरेपछि त्यसबाट "म" वा अहंकारको जन्म हुन्छ । त्यो अहंकार फेरि सत्, रज, तमबाट व्यक्त हुन खोज्छ । जस्तै "तम"बाट शब्द र आकाश, स्पर्श र वायु, रूप र अग्नि, रस र

जल अनि गन्ध र पृथ्वी पैदा हुन्छन् । यी सबैकुरा अनन्तदेखि अनन्त सम्म चक्कर काटिरहने हुनाले यस यात्रालाई काल वा समयले बेरेको वा बाँधेको हुन्छ । यसलाई "काल" पनि भन्दछन् । यी सम्पूर्ण बस्तु एक अर्काका पछाडि अण्डाकारमा घुम्ने गर्दछन् । त्यसैले यस विश्लाई "ब्रह्माण्ड-अर्थात् अण्डा (फुल) आकारको ब्रह्म पनि भन्दछन् ।

<u>तालिका नं. २</u>

अहंकारको बिस्तार

अहंकार
↓
१. शब्द
↓
आकाश (महाभूत)
२. स्पर्ष-तन्मात्राहरू (Units)
↓
वायु
३. रूप
↓
अग्नि
४. रस
↓
जल
५. गन्ध
↓
पृथ्वी

तालिका नं. २ मा बताइएको कुरो के हो भने अहंकार वा मको बोध वा अस्तित्व बोधले गर्दा एक चीजबाट अर्को चीजसंगको सम्बन्ध बिस्तारित हुँदै जान्छ । जस्तै शब्द र

आकाशको घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ । यो कुरो कानको सुन्ने शक्तिबाट बोध हुन्छ । कानले शब्द सुन्दछ तर कुन बेला भने जब शब्द र कानका बीचमा आकाश हुन्छ । शब्द र कानकाबीचमा आकाश नहुने हो भने कानले शब्द सुन्न सक्दैन । त्यस्तै स्पर्षको र वायुको घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ । यो कुरो छालाको स्पर्षशक्तिबाट थाहा हुन्छ । हावाको अभावमा छालाले स्पर्ष बोध गर्न सक्दैन । अनि रूप र अग्निको सम्बन्ध पनि त्यस्तै हो । आँखाले अग्नि वा उज्यालो तातो नभई देख्न सक्दैन । रस र जलको सम्बन्ध जिब्रोबाट व्यक्त हुन्छ । जिब्रोले जल बेगर रस अनुभव गर्न सक्दैन । अन्तमा गन्ध र पृथ्वी को सम्बन्ध नाकबाट बुझ्न सकिन्छ । पृथ्वी वा माटो नभएमा नाकले गन्धको अनुभव गर्न सक्दैन । यसरी एक अर्को कुरोसित सम्बन्धित हुँदै तेस्रो कुरो भै राखेको हुन्छ । कार्यकारण सम्बन्धलाई बुझ्न अहंकारको बिस्तारलाई बुझ्नु उपयोगी हुन्छ ।

अब एकछिन यहाँ "ईश्वरवादी" र "अनीश्वरवादी" को बीचको विवादबारे चर्चा गरौं । ईश्वरवादीहरू मूलब्रह्म वा अव्यक्त ब्रह्मलाई ईश्वर भन्छन्, परमात्मा ठान्दछन् । तर भौतिकवादीहरू चाहिं ब्रह्ममा छ भनिने मूलशक्तिलाई नै भौतिक जगतको मूलतत्व मान्दछन् । अनि विश्वका मानिसमा देखापर्ने महान् इच्छा शक्तिलाई ईश्वरवादीहरू "ईश्वरीय शक्ति" भन्ठान्छन् । तर भौतिकवादीहरू भने मानिसमा पाइने त्यस इच्छा शक्तिलाई यस भौतिकजगत्को पदार्थ कै गतिबाट प्राप्त चेतना वा प्रभाव हो भनी मान्दछन् । प्राणको चर्चाबारे पनि ती दुई थरीमा यस्तै मत भिन्नता पाइन्छ । प्राणलाई ईश्वरवादीहरू ईश्वरीय शक्ति मान्दछन् र त्यो अविनाशी छ, कहिल्यै मर्दैन भन्दछन् । भौतिकवादीहरु चाहिं प्राणलाई तेजमय शक्ति ठान्ने हुनाले बत्तीको शिखा सित तुलना गर्छन् । तेज रुपी शक्ति शरीरमा हुन्जेल मान्छेमा प्राण हुन्छ र ऊ बाँचेको हुन्छ, । त्यो शक्ति शरीरमा नभएपछि प्राण उड्छ वा हराएर जान्छ । मानिस मर्छ । शरीरमा तेजतत्व रूपी उर्जाको ह्रास हुनु प्राण जानु हो र उर्जाको आगमन

प्राण आउनु हो वा सृष्टि हुनुहो, मान्छे जन्मनु वा बाँच्नु हो । यसरी भौतिकवादीहरू प्राणलाई विश्वब्रह्माण्डमा रहेको उर्जा वा तेजबाट फरक गराउन सकिन्न भन्दछन् ।

प्रकृतिका पाँच भाग

मानव सृष्टि भएपछि प्रकृति निम्न पाँच भागमा विभक्त भयो:

(१) स्थूल शरीर (२) सूक्ष्म शरीर । यस सूक्ष्म शरीरलाई ब्रह्माण्ड शरीर (Cosmic Body) वा आकाशीय शरीर (Astral Body) वा विश्व शरीर (Universal Body) पनि भन्दछन् । (३) कारण शरीर (Causal Body) (४) जीवात्मा (Lower Self or Lower Spirit) र (५) परमात्मा (Higher Self or Higher Spirit or Higher soul) । अब स्थूल शरीर र सूक्ष्म शरीरको सविस्तार वर्णन विश्लेषण गरिन्छ ।

<u>तालिका नं. ३:</u>

जड, आत्मा र परमात्माको वर्णन

प्रकृति

स्थूल शरीर सूक्ष्म शरीर कारण शरीर,	जीवात्मा परमात्मा
शरीर	आत्मा
जड	चेतन
सगुण (जस्तो तार)	निर्गुण (जस्तो करेन्ट)
मूर्ति	प्राण
भौतिक पक्ष	अध्यात्म पक्ष

तालिका नं. ३ मा दिइएको विभाजन के हो भने जब शरीर अस्तित्वमा आउँछ त्यसमा स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, कारण शरीर, जीवात्मा र परमात्मा सबैको अंश मिसिएको हुन्छ । स्थूल रूपमा अर्थात् अत्यन्त मोटो रूपमा हेर्दा त्यो शरीर एक ढिक्कै देखिन्छ, जस्तो मोन्छेको शरीर वा कुनै जीवात्माको

शरीर । त्यसैले शरीर वा अस्तित्वको यस अति स्थूल अवस्थालाई स्थूल शरीर भनियो । हुनपनि बाहिरबाट झट्ट हेर्दा देखिने, जानिने, चिनिने, अनुभव गरिने वस्तु स्थूल वस्तु नै हुन्छ । त्यसैले हामी शरीरबाट यति धेरै आकर्षित हुन्छौं । तर त्यही शरीरलाई अलि मसिनोसित हेरेको खण्डमा त्यसमा मानौं अरू कुरापनि देखिन्छन् ।

जस्तो, अर्को विभाजनमा सूक्ष्म शरीर आउँछ । यसमा रूप, रस, गन्ध, स्पर्ष, शब्द यी पाँच कुरा सूक्ष्म शरीर अन्तरगत पर्दछन् । जस्तै दृष्टिबाट आँखा, प्राण शक्तिबाट नाक, सुन्ने शक्तिबाट कान, स्वादलिने शक्तिबाट जिब्रो र छुने शक्तिबाट छाला उत्पन्न हुन्छ । आर्थात् दृष्टिको आँखासित, सुँघ्ने शक्तिको नाकसित, सुन्नेशक्तिको कानसित, स्वादलिने शक्तिको जिब्रोसित, र छुनेशक्तिको छालासित सम्बन्ध हुन्छ । त्यस्तै पक्रने शक्तिबाट हात, हिंड्ने शक्तिबाट खुट्टा, बोल्नेशक्तिबाट मुख, उत्पत्ति शक्तिबाट लिङग तथा योनी र फाल्ने शक्तिबाट गुदद्वार तथा मूत्रद्वार बन्दछ । यसरी उही स्थूल शरीरलाई अति मसिनोगरी फुकाएर बुझाउँदा सूक्ष्मशरीर भनिएको हो । किनभने त्यहाँ देखिने स्थूल शरीरका अंगको बाहिर स्थूलरूपमा नदेखिने शक्तिहरूसित (जस्तो देख्ने, सुध्ने, सुन्ने, छुने स्वादलिने, पक्रने, हिड्ने, बोल्ने, उत्पत्ति गर्ने र फाल्ने शक्तिहरू) को सम्बन्ध देखाइयो । यी अदृष्यझैं लाग्ने शक्तिहरूको, जुन शक्ति स्वयं फेरि शरीरैमा छ, दृश्य अंगसितको घनिष्ट सम्बन्ध बुझेपछि मात्र शरीरको बनोट र यसको आदिदेखि अन्तसम्म बुझ्न सजिलो पर्ने देखिन्छ ।

अनि त्यस्तै मनको विभाजन शुरू हुन्छ । जस्तै मन, बद्धि, चित्त, अंहकार । मनबाट सर्वप्रथम संकल्प शक्तिको जन्म हुन्छ, अनि बुद्धिबाट बिचार शक्तिको । चित्तमा चेतना हुन्छ र त्यसले कुनै कुरोलाई जान्न सक्छ र अहंबाट अहंकार जन्मन्छ । मनको यो विभाजन शरीरको विभाजन भन्दा सूक्ष्म छ । किनभने शरीर त बाहिरपट्टि छ र देखिन्छ पनि तर मन त भित्रपट्टि पर्ने हुनाले देखिन्न । खालि त्यसको शक्तिको मात्र बोध हुन्छ । त्यसैले जब

हामी कुनै कुरोको संकल्प गर्छौं, कामना गर्छौं त्यो सामान्य मनको कार्य भनी बुझ्नु पर्दछ । जब हामी विचारगर्न सक्ने हुन्छौं, अर्थात् कुनै कुरोको पक्ष विपक्ष, राम्रो नराम्रो हेर्न सक्ने हुन्छौं त्यो बुद्धिको कार्यक्षेत्र पर्छ । अनि जब हामी कुनै कुरो यो यस्तो रै "छ" भनी जान्दछौं त्यो चित्तले ठहऱ्याएको हुन्छ र जब हामी यो काम कुरो मैले गरेको हूँ यसमा मेरो भूमिका अहं छ भनी किट्नतिर लाग्छौं त्यो अहंकारको, अहंको परिणाम हुन्छ । यसरी मनको जगतलाई चार भाग लगाइएको छ र तिनका आ-आफ्ना काम फरकफरक छन् ।

यहाँ अहंकारको कार्यक्षेत्रलाई अझ फुकाएर हेर्न खोज्नु राम्रो हुन्छ । जस्तो, कुनै पनि जीव जसभित्र मानिस सर्व श्रेष्ठ जीवको गन्तीमा आउँछ, अस्तित्वमा आएपछि त्यसले एउटा आकार लिन्छ । यो मन सम्बन्धी कुरो भएकाले प्रत्येक जीवले म अस्तित्वमा आएँ अर्थात् यी: म देखापरें भनी आफ्नो मनको घोषणा सुनाउँछ । यसैबाट ऊ आफू र अर्को बीच भेद गर्छ । यसरी भेद बुद्धि शुरू गर्ने नै अहंकार हो । वास्तवमा विश्व ब्रह्माण्ड एउटै भएकाले कुनै पनि जीव अस्थित्वमा आउँदैमा त्यसले आफूलाई विश्वको सम्पूर्णताबाट अलग गरी अहं देखाउनु नपर्ने हो । तर अज्ञानबस त्यो अहंकारले त्यसो गर्ने गर्छ । यसरी अहंकार जीवात्मा मात्रलाई र विशेष गरी मनुष्य जातिलाई अज्ञानमा पार्ने कुरो हो । यो एक प्रकारले अज्ञानै समान हो । यसबाट के पनि स्पष्ट हुन्छ भने जब कुनै अंशले आफ्नो पूर्णतासितको सम्बन्ध विच्छेद गरी आफैंलाई सार्वभौम वा सर्वेसर्वा ठान्न थाल्छ त्यहीं अहंकारको उदय हुन्छ र त्यसले मानिसलाई नडसी छोड्दैन ।

अब चर्चा गरौं कारण शरीरको । कारण शरीरमा रूप, रस, गन्ध, स्पर्ष र शब्दको क्रिया चालु हुन्छ । यिनै कुराहरूका कारणबाट जीवको र यहाँ मानव शरीरकै चर्चा भएकाले मानवको भनौं, अन्य गितिविधिहरू अगि बढ्छन् । अव यहाँ मानौं स्थूल शरीर र सूक्ष्म शरीरको कार्यकारण सम्बन्ध शुरु हुन्छ र प्रतिक्रियाहरू वा प्रभावहरु वा परिणामहरू जन्मन थाल्छन् ।

त्यसैलाई यहाँ कुरा बुझ्न बुझाउन सजिलो होस् भनी कारण शरीर (causal body) भनिएको छ । अब यो क्रमैले झन्झन् महत्वपूर्ण हुँदै देखापर्छ । स्थूल शरीर प्रत्यक्ष दृष्यवान् थियो र त्यसका बाहिरी कार्य प्रष्ट देखिन्थे । तर त्यससित सूक्ष्म शरीर सम्बन्धित रहेछ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा भयो । त्यसले एक किमिसको जटिलता उत्पन्न गऱ्यो । तर अब यो कारण शरीरले त्यस भन्दा पनि बढी जटिलता थप्दछ । किनभने सूक्ष्मशरीरले जुन किसिमले काम गर्न थाल्छ त्यसको सम्पूर्ण स्थूल शरीरको अस्तित्व, स्वास्थ्य, कार्य र गतिविधि मा व्यापक प्रभाव पर्दैजान्छ । अनि त्यही अनुसार मानव मानवत्वबाट दैवत्व (यहाँ अति असलगुण भएका मान्छेलाई देवता भनिएको छ र अति खराब गुण भएका मान्छेलाई दानव भनिएको छ) तिर जाने कि दानवत्वतिर जाने भनी निश्चय हुन्छ । पछि जीवात्मा र परमात्माको सम्बन्धको चर्चाको मूलआधार यही कारण शरीर र यसका गतिविधि हुन गएका छन् ।

सूक्ष्म शरीरकै चर्चा गर्दा खेरिनै भनिसकिएको छ, कुनै पनि जीवात्मा, स्वभावत्त पहिले रूप, रस, गन्ध, स्पर्ष र शब्दबाट प्रभावित हुन्छ । तिनैको भोगको निम्ति उसको इच्छा जाग्रत भैराखेको हुन्छ । यो इच्छाशक्ति जीवमात्र वा पशुमात्रमा पाइने इच्छाशक्ति हो । यसमा खालि इच्छित वस्तु प्राप्त गर्ने प्रवल कामना वा कामुकता हुन्छ र त्यसका निम्ति चाहिने आवेग हुन्छ । त्यस अवस्थामा मानिस १) इच्छा २) कर्म र ३) अज्ञानको बसमा हुन्छ । अर्थात कुनै एउटा जीव सर्वप्रथम कुनै बस्तु वा चीजलाई प्राप्त गर्ने वा भोगगर्ने इच्छाले आकर्षित हुन्छ । अनि ऊ त्यसका निम्ति प्रयत्न गर्छ, काम गर्छ । त्यैं काम उसको कर्म हो । अनि यसरी त्यो बस्तु प्राप्त गर्नु ठीक हो होइन भनी आफ्नो बुद्धि वा विवेकसित नसोधी सोझै प्राप्त गर्न खोज्नु नै अज्ञान हो । कारण कैयन् अवस्थामा यस्ता इच्छा अनुसार गरिएका काम आफूलाई प्रत्युत्पादक वा हानिकारक साबित हुन्छन् । यिनै तीन कुराको चक्करमा परिरहुन्जेल मानिस आफ्नो निम्न आत्मा (Lower self or soul) मै सीमित भैरहन्छ । उसलाई यस

चीजको व्यापक फाइदा बेफाइदा के कति हुन्छ भन्ने ज्ञान हुँदैन । त्यसैले आफ्नो यो निम्न आत्मातिरको गतिलाई उच्च आत्मा वा ठूलो आत्मा वा परमात्मातिर लैजान मान्छेले आफ्नो इच्छामा विवेकशक्ति वा न्याय शक्तिलाई जोड्नु पर्छ । अनिमात्रै उसमा न्याय वा प्रवल इच्छा शक्ति (Justice or will Power) को जन्म हुन्छ र ऊ केवल भोग गर्ने गतिविधिबाट पछिफर्किन सक्छ । "समाधि"तिर अभ्यस्त हुँदैजाँदा मानिस यही विवेक वा न्याय शक्तिको प्रयोग गर्दै गैरहेको हुन्छ । अनि ऊ उच्चात्मा (Higher self/or soul) तिर अग्रसर हुन्छ । समाधिद्वारा "उच्च आत्मा" को प्राप्ति निस्काम स्वरूप तथा निरपेक्ष (Neutral) हुन्छ । त्यसैले त्यहाँ अनिर्वचनीय आनन्द प्राप्त हुन्छ, मन एवं शरीर दुबैको पूर्ण आनन्द प्राप्त हुन्छ भनिने गरिएको हो ।

यहींनिर हामी मानिसको निम्न आत्मा (Lower self) र उच्च आत्मा (Higher self) को लौकिक वा सांसारिक उपयोगिताका दृष्टिले छलफल गर्न सक्छौं । माथि नै भनिसकियो निम्नबाट उच्च आत्मातिरको यात्रा मानिसले गर्ने हो भने ऊ देउता जस्तो हुँदैजान्छ होइन भने निम्न आत्माको तहबाट झनझन् तलजाने हो भने ऊ दानव हुँदै जान्छ । सन्सार भरिनै हामी तीन किसिमका मानिसहरू देख्छौं (१) असंयमी मानिस, (२) सामान्य संयमी मानिस र (३) पूर्ण संयमी मानिस । यी तीन मानिसहरूको खानपिन, रहनसहन, बोलीबचन, व्यबहार, लेनदेनको सम्बन्ध, हृदय र बुद्धि सबै कुरामा ठूलो भिन्नता पाइन्छ । त्यसैले तिनको तीन किसिमको बेग्लाबेग्लै स्थान पनि बन्यो ।

असंयमी मानिस ती हुन् जो कुनै कुराको भोगमा पनि संयम कायम राख्दैनन् । मानव जीवनमा आहार, निद्रा, भय, मैथुन, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि कुराको प्रभाव जसमा पनि देखिन्छ । किनभने मानिसले प्राण रक्षादेखि, उन्नति, विकास, सुख सम्पन्नता, आराम आदिका निम्ति सन्सारका भौतिक बस्तुको भोग गर्नु पर्छ । त्यसैले संयमको अर्थ भोगै नगर्नु भन्ने होइन । तर भोग कति ? यस प्रश्नको उत्तर भने प्रत्येक मान्छेले आफ्नो मनलाई दिनै पर्छ

र त्यही अनुसार उसको समाजसितको सम्बन्ध पनि हुन्छ । जस्तो, असंमयी मानिस सँधै इच्छा गरेजस्तो र इच्छागरेको मात्रामा, संख्यामा स्वादिष्ट भोजन, राम्रा र नरमनरम कपडा, सुन्दर महल र बंगला, नवयुवती सुन्दरीहरू, भनेजति शक्ति, संपति, नोकर चाकर आदि राखेर जीवन बिताउन खोज्ला । जबसम्म उससित यौवन छ, शक्ति छ, पैसा छ, अधिकार छ तबसम्म त ऊ तिनको असीम भोग गर्दै जाला । तर उमेर ढल्कदै गएपछि, बल घट्दै गएपछि, अनि आफ्नो हातबाट अधिकार गुमे पछि र उसलाई उसका हरेक क्षेत्रमा हाँक दिने मासिनहरू समाजमा देखा परिसकेपछि उसको हाल के होला ? अझ त्यसमा पनि पुरूष र नारीवीचको प्राकृतिक यौन सम्बन्धका विषयमा धेरै मानिसहरूलाई अनेक भ्रम पर्ने गरेको हुन्छ ।

जस्तो, कति साधु, सन्त, जोगी वा वरिष्ठ विद्वान् विदुषीहरूपनि यौनक्रीडा पाप हो, नराम्रो कुरो हो, गर्नै नहुने कार्य हो भन्दछन् । वास्तवमा यो कुरो सर्वथा झूटो हो । किनभने यो कुरो त्यस्तो हुँदो हो त हामीलाई प्रकृतिले दिंदैनथ्यो होला । तर मूल कुरो त यौन क्रीडा सन्तान उत्पन्न गर्ने प्राकृतिक साधन हो, माध्यम हो, उपाय हो । तसर्थ सन्तानको सृष्टिका निम्ति मान्छेले बिहे गर्नै पर्छ, सन्तान जन्माउनै पर्छ र यसलाई कुनै पनि अवस्थामा नगर्नुपर्ने काम वा पाप कर्मको रूपमा त लिनै हुन्न । तर मुख्य प्रश्न हो : यसलाई भोग गर्ने कति ? कसरी ? कहिले ? कहाँसम्म ? यी प्रश्नको भने प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो शरीर, स्वास्थ्य, चेतना, बुद्धि, देश, काल, परिस्थितिलाई बिचारगरी उत्तर तयार गर्नु पर्छ र त्यसको बडो नियमपूर्वक पालन गर्नै पर्छ ।

जस्तो, पुरूषमा जुन वीर्य हुन्छ त्यो नै सबभन्दा ठूलो शक्ति हो, ओज हो । तसर्थ त्यसको बढीभन्दा बढी रक्षा हुनु पर्छ । अनि फेरि त्यसलाई जति धेरै सुरक्षित, शान्त, स्वस्थ राख्न सक्यो त्यति नै धेरै सन्तोष, परिपूर्णता बोध, संयम, शुद्धता आदिको बोध र विकास हुन्छ । त्यसैले यो जथाभावी फाल्ने वा छर्ने वा खर्च गर्ने कुरो होइन । दोस्रो कुरो, वीर्यको त्यसैले

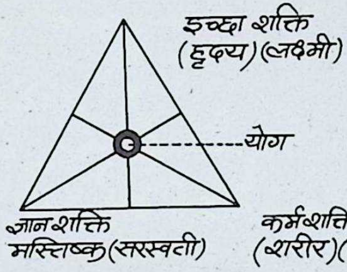
एकछिनलाई भनौं यौन क्रीडाको प्रयोजन नै खासगरी सन्तान उत्पन्न गर्नको निम्ति हुने हुनाले आमाको शरीर, स्वास्थ, बच्चाको (सन्तानको) संख्या, आफ्नो आर्थिक अवस्था, आफूले रेखदेख पुऱ्याउन सक्ने क्षमता आदिलाई बिचार गरेरै मात्र हामीले सन्तान उत्पत्ति गर्नु पर्छ । सन्तान भगवान्का बरदान हुन् भन्दै वर्स्यौंटी छोराछारी पाउनु र २/३ भन्दाबढी सन्तान बनाउनु आवश्यकै देखिन्न । तेस्रो कुरो, यौन क्रीडा र शरीरको तागतको धेरै ठूलो सम्बन्ध हुन्छ । त्यसैले भनौं लोग्ने मान्छेले २५-५० वर्षको उमेरभित्र र आइमाईले २०-४५ वर्षको उमेर भित्र सन्तान जन्माएपछि व्यावहारिक रूपमा यौन क्रीडाको कुनै प्रयोजनै देखिन्न । वीर्य र रजलाई जोगाउनाले शरीरलाई बल प्राप्त हुन्छ, सुख र शान्ति, एकाग्रता र धैर्य, अनुशासन र स्मरण शक्ति, क्रियाशीलता र स्फूर्ति, सबै प्राप्त हुन्छ । तर ५० वर्ष पछि वीर्य नाश गर्न थालेमा शरीर धेरै दुर्वल हुन्छ, बुढयौली चाँडैचाँडै आउँछ, मनमा चन्चलता र अशान्तिले बास पाउँछ । त्यस्तै खाने, लाउने, बस्ने आदि कुरा पनि हुन् । तसर्थ दासयुगमा, सामन्तयुगमा र अहिले पूँजीवादी युगमा अधिकांश ती मानिस जो असंयमी छन् ती नै सन्सारमा दुःख, दारिद्रय, अशान्ति, जवरजस्ती, अन्याय र अत्याचार, बलात्कार आदिका कारण बनेका छन् ।

यी असंयमी मानिस भन्दा अत्यन्त भिन्न सामान्य संयमी मानिस हुन्छन् । यी भोगको हरेक क्षेत्रमा असंयमी बनिएला भनी सतर्क हुन्छन्, डराउँछन् र संयमी बन्ने अभ्यास गर्छन् । यी चिन्तन र व्यवहारमा अतिवादी हुँदैनन् । यिनीहरू हरेककुरोमा सन्तुलित व्यवहार गर्ने अभ्यास गर्छन् । त्यसैले यिनको जीवन अगिल्ला असंयमीको भन्दा चाहे गरीबीपूर्ण नै किन नहोस् तर अतिवादी हुँदैन । यिनीहरू बढी संयमित, शान्त, एकाग्र, नरम, विचारशील, दया, माया, करूणा भएका, केही अंशमा दानी पनि हुन्छन् । त्यसैले यिनबाट हुर्काइएका सन्तानहरू पनि असंयमी स्वभाव लिएर अगि बढ्दैनन् । यस बानीले समाजलाई धेरै सजिलो र सैहय पारेको हुन्छ । यिनीहरूमा निम्न आत्माको तहबाट उच्च आत्मातिर अग्रसरहुने बुद्धिको बिर्को उघ्रेको हुन्छ ।

अनि जो पूर्ण संयमी व्यक्ति हुन्छन् तिनलाई हामी सन्सारका अत्यन्त महान् चरित्रबान्, आदर्शवान्, विवेकी, करुणामय सत् मानवका रूपमा स्वीकार गर्न सक्छौं । हाम्रा महान् ऋषिहरू, बुद्ध, महावीर, क्राइष्ट, नानक, जरथुस्त्र, आदि-शंकराचार्य, रामकृष्ण परंहंश, सोक्रेटस, लिंकन, मार्क्स, एङ्गेल्स, होचिमिन्ह, चे गुभेरा, गान्धी, शुक्रराज शास्त्री, आदि मानिसहरू सम्पूर्णत: पूर्ण संयमी व्यक्तित्वहरूमा गणना हुन्छन् । पूर्ण संयमी मानिसहरू वैचारिक क्षेत्रमा वादविवादका पात्रपात्रा हुन्नन् भन्ने होइन । जस्तो दर्शनका क्षेत्रमा, वा कुनै एक समस्याको समाधानका कुरालाई लिएर, वा आआफ्नो युगको विचारको घेरो वा सीमालाई लिएर अनेक वादविवाद हुन सक्छन् । तर उनीहरूको जीवनमा कुनै कुरोलाई पनि ग्रहणगर्ने वा उपयोग गर्ने वा भोग गर्ने कुरामा उनीहरू त्यति कुरालाई मात्र स्वीकारगर्ने बानीका हुन्छन् जति उनीहरूलाई जीवन धान्न नभैनहुने हुन्छ । बाँकी कुरामा उनीहरूको जीवन सम्पूर्णत: आफ्नो आदर्शका निम्ति नै समर्पित भएको देखिन्छ । यी र यस्ता मानिसहरु मानवत्वबाट देवत्वतिर गैरहेको अनुभव हुन्छ । अर्थात् उनीहरू निम्न आत्माको अबस्थाबाट उच्च आत्माको वा परमात्माको अवस्थातिर अग्रसर भैरहका हुन्छन् । तसर्थ संयम बेगर सच्चरित्रता पाउनु असंभव हुन्छ । सच्चरित्रवान् नबनी मानवबाट देवताहुनु असंभव हुन्छ । यसको ठीक उल्टो जो संयमको कुनै मूल्य देख्दैन ऊ अत्यन्त निम्न कोटीको मान्छे हो । ऊ जति जति असंयमी हुँदै जान्छ उतिउति उसमा भएको मानवत्व नाश हुँदै उसमा दानवत्व प्रवेश गर्दै जान्छ ।

जीवनका तीन शक्तिहरूको योग

चित्र नं. ५



सूक्ष्म शरीरका दश भौतिक अंश आँखा, नाक, कान, जिब्रो, छाला, हात, खुट्टा मुख, लिंग / योनी र गुदद्वारका यावत् क्रिया प्रक्रियाको छाप वा तस्वीर मनको "चित्त" अंशमा पर्दछ । अनि त्यही छापलाई लिएर मानिसको अहंकार हुर्कन थाल्दछ । त्यसले मनमा संकल्प शक्तिको र बुद्धिमा विचार शक्तिको जन्म गराउँछ । विचार शक्तिले संकल्पशक्ति र त्यस अन्तर्गत गरिएका कामको लेखाजोखा नगर्ने हो भने चित्तमा अनेक संकल्पयुक्त अहंकारको थुप्रोलाग्दै जान्छ र "चित्त"ले राम्रा कुरा जान्न पाउनुको सट्टा नराम्रा कुराको मात्र ज्ञान वा संचय गर्दैजानु पर्छ । यसले चित्त दुषित हुन्छ, अपवित्र हुन्छ र परिणाम स्वरूप त्यस व्यक्तिको चरित्र पनि अपवित्र नै हुन्छ । त्यसैले योगीहरू "चित्त"मा "मन" र "बृद्धि"को छाया पर्न नदिई केवल "अहं" वा "अहंकारलाई "चित्त"को मात्र दर्शन गराउन चाहन्छन् जसबाट अहंलाई आफ्नो अनुहार चित्तरुपी ऐनामा हेर्ने देख्ने मौका परोस् । बुद्धिमा अनेक पक्ष विपक्षका कुरा नाचिरहन्छन् र मनले जे देख्यो त्यसैमा लोभिई संकल्प गर्दैजान्छ । त्यसबाट बाहिरी बस्तुको भोगलाई बढाउन सहायता पुग्छ । तर वास्ताविक चित्तको स्वभाव

त एकान्त र शान्त रहनुपर्ने हो । त्यसैले अहंले पनि त्यसैको अनुशरण गरेमा उसलाई शान्ति र आनन्द प्राप्त हुन्छ । वास्तवमा यो शान्ति चित्तलाई निस्क्रिय पार्ने शान्ति होइन तर कुनैपनि क्रिया प्रतिक्रियाका बीचको सन्तुलनलाई बुझ्ने शान्ति हो । कुनै भौतिक कुरालाई पनि सन्तलित रूपमा संचालित गर्न सकेमा त्यो जीवनोपयोगी एवं सार्थक बन्दछ । सन्तुलन खुस्केमा अशान्ति, अव्यवस्था अनुशासनहीनता, अराजकता र झगडा फसाद मच्चिन सक्छ ।

स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर र कारण शरीर जडबाट बन्दछ त्यसैले यो सगुण हुन्छ । अर्थात् यसका विभिन्न गुणहरू हुन्छन् । जीवात्मा र परमात्मा चेतनतत्वबाट बनेका हुन्छन् । त्यसैले ती निर्गुण हुन्छन् । अर्थात् यिनको कुनै गुण हुँदैन । सगुण शरीर मूर्तिमय हुन्छ र यसले अस्तित्वको भौतिकपक्षलाई देखाउँछ । निर्गुण शरीर प्राणमय हुन्छ र यसले अस्तित्वको अध्यात्म पक्षलाई औंल्याउँछ । "भौतिकपक्ष" र "अध्यात्मपक्ष" खालि जडसित सम्बन्धित र चेतनासित सम्बन्धित अवस्थालाई बुझाउन दिइएको नाम हो । यिनको आ-आफ्नो स्थान, महत्व र उपयोगिता कहीं कत्तिपनि कम हुँदैन । यी दुई शब्दहरु ब्रह्मका भिन्नाभिन्नै अवस्थालाई बुझाउने परंपरावादी शब्दहरू मात्र हुन् । जब सगुण शरीरमा प्राणको प्रवेश हुन्छ त्यसले संयोग कायम गर्छ र जीवात्माको जन्म हुन्छ । जब सगुण शरीरबाट प्राण निस्कन्छ वा छुट्टिन्छ तब त्यहाँ वियोग हुन्छ । शरीरको अवसान हुन्छ । देह मर्छ ।

तालिका नं. ४

१.	अन्न	
२.	रस	धन (Wealth)
३.	रक्त	
४.	मासु	
५.	बोसो	स्वास्थ्य (Health)

६. हड्डी
७. मज्जा
८. वीर्य- चेतन, काम, इच्छा, सृष्टि (Creation), संकल्प
९. ओज- बुद्धि, ज्ञान, शक्ति (Inteligence), सत्य, उत्साह, धैर्य, अहिंसा सत्-कर्म
१०. तेज (ब्रह्म तेज)

हाम्रो भौतिक शरीर चाहिं अन्न, रस र रगतले बनेको हुन्छ । त्यहाँ मासु, बोसो, हड्डी, मज्जा (मासी) पनि हुन्छ । त्यसभित्र वीर्य हुन्छ र वीर्यभित्रनै प्राण हुन्छ, चेतना हुन्छ, काम शक्ति हुन्छ । त्यसले इच्छाशक्ति (Desire) लाई जाग्रत पार्दछ । वीर्य शक्तिपुज्ज पनि हो । त्यससित कर्मशक्ति तथा ओज वा तेज वा ब्रह्मतेज दुबै हुन्छ । अनि चेतन शक्तिले "बुद्धिशक्ति" र "ज्ञानशक्तिलाई जगाइदिन्छ । त्यसैबाट हामी उत्साह, स्थिरता, सत्य, धर्म, अहिंसा आदि प्राप्त गर्छौं । यसरी मानव शक्तिलाई निम्न तीन भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ: १) शरीर २) मस्तिष्क र ३) हृदय । यही क्रमश: तम, रज र सत् पनि हो । तमले शरीरको स्थूल भागलाई प्रतिनिधित्व गर्छ, रजले मस्तिष्कलाई र सत्ले हृदय पक्षलाई । यस अर्थमा रज मन पक्ष हो । शरीर चाहिं शब्द (आकाश), स्पर्ष (वायु), रूप (अग्नि), रस (जल) र गन्ध (पृथ्वी) यी पाँचतत्वले बनेको हुन्छ । रजबाट मन र सत्बाट बुद्धि (Inteligence) तत्वको निर्माण हुन्छ ।

यसरी माथिका कुरा बुझेर मानिसले आफ्नो सम्पत्ति (अन्न, रस र रगत), स्वास्थ्य (मासु, बोसो, हाड र वीर्य) र तेजद्वारा चरित्रको रक्षा गर्न सक्छ । यी तीन कुराप्रति एकदम वस्तुवादी, यथार्थवादी, वैज्ञानिक धारणा राख्नु जरुरी छ ।

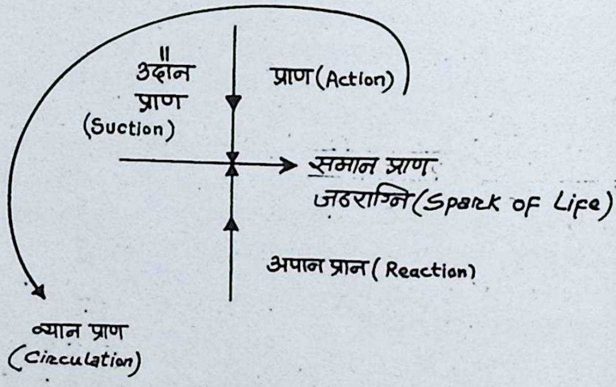
प्राणको गतिविधि

मान्छेको जुन प्राण हुन्छ त्यसलाई भित्र सास लिनुलाई "प्राण" भन्दछन् र बाहिर सास फ्याँक्नुलाई "अपान प्राण"

भन्दछन् । पहिलो प्राण अनुकूल प्राण हो र दोस्रोचाहिं प्रतिकूल । अनि ती दुई सासको केन्द्रविन्दु, जुन नाभिस्थानमा स्थिर हुन्छ, लाई "समान प्राण" भन्छन् । त्यही "जठराग्नि" हुन्छ । जीवनको शक्ति वा पेटको आगो जसले हाम्रो पाचनशक्ति निर्माण गर्छ त्यही "समान प्राण" हो । जठराग्निको पोषण गर्नका निम्ति उदान प्राणले काम गर्छ जुन कण्ठमा हुन्छ र यसले सक्सन शक्तिका बलद्वारा अन्न र जललाई पेटमा लैजान्छ । अनि यो प्राण देब्रेहाततिरबाट दाहिने हाततिर बृत्त बनाई घुम्दछ । यसलाई "व्यान प्राण" भन्दछन् । यो शरीरभरि फैलन्छ र यस बृत्तमा कुनै अबरोध आउनसाथ हामी बिरामी पर्छौं र त्यो ठीक भएन भने हाम्रो मृत्युनै हुन्छ ।

चित्र नं. ६

प्राणको गतिविधि



अब पुनर्जन्म र पूर्वजन्मको कुरो पनि यहींनिर आउँछ । जब केवल इच्छा (Desire) बस गरिने भोगको आनन्दको वा दु:खकष्टको चित्र मानिसको चित्तमा परिरहन्छ उसको आत्मा व्यथित हुन्छ, चञ्चल हुन्छ, विकारयुक्त हुन्छ र भ्रष्ट हुन्छ । अनि त्यस मानिसको प्राण जाँदा जुन तेज उसबाट छुट्टिन्छ त्यस तेजले अर्को कुनै विकारयुक्त प्राणमा मिसिंदा र अर्को शरीर लिई जन्मदा उसको संस्कार तिनै विकृत संस्कारले युक्त हुन्छ । अनि उसको विकास क्रममा ती संस्कारको प्रभाव देखिन थाल्छ । तर कुनै मानिसको चिंत्त एकदम निर्मल किसिमले विकसित भएको छ भने उसको मुत्यु पछि उसको प्राण तेजले पुनर्जन्म लिंदा त्यो व्यक्तिले एकदम शुद्ध संस्कार प्राप्त गरको हुन्छ र उसको विकास क्रम पनि त्यही माफिकको हुन्छ । एक अर्थमा "अभागी" र भाग्यमानीको फरक यस पृष्ठ भूमिबाट पनि बुझ्न सकिन्छ । त्यसैले "उच्च आत्मा" – इच्छाशक्ति = जीवात्मा हुन्छ र जीवात्मा-ईच्छा शक्ति = उच्चात्मा हुन्छ । धार्मिक भाषामा यसैलाई परमात्मा भन्दछन् अर्थात ठुलो आत्मा / महान् आत्मा / श्रेष्ठ आत्मा ।

अब हामी यहाँ कैयन् विभिन्न मानिसहरूले स्वीकार गर्दै आएको भाग्यवाद, साम्यवाद र अध्यातमवाद बारे सानो चर्चा गरौं । जो मानिस मानवजीवनमा इच्छामात्रलाई वा त्यसको शक्तिलाई सबभन्दा बढी महत्व दिन्छन् ती भाग्यवादी हुन् । जो कर्मलाई वा कर्मशक्तिलाई जोड दिन्छन् ती साम्यवादी हुन् र जो मस्तिष्क वा ज्ञानशक्तिलाई जोडदिन्छन् ती अध्यात्मवादी हुन् । यसरी भाग्यवादीहरू मान्छेको इच्छा वा कामनालाई मात्र जोडदिई त्यसैका आधारमा जीवनमा सम्पूर्ण कार्य गर्न चाहन्छन् । साम्दवादीहरू बुद्धिको द्वन्द्व पक्षलाई मानी कार्यकारण सबन्धका आधारमा कार्य गर्दछन् । उनीहरू बुद्धिको उज्यालोपक्षलाई स्वीकार गरी अँध्यारो पक्षलाई अस्वीकार गर्दछन् । तर अध्यातमवादीहरू केवल बुद्धिपक्षमा सीमित नरही ज्ञान वा विवेकको आधारमा विश्वको सम्पूर्णतालाई स्वीकारगरी (उज्यालो तथा अँध्यारोपक्ष दुबै) त्यसै मान्यता अनुसार काम गर्न

चाहन्छन् । त्यसैले ती ज्ञानवादी हुन् । यस अर्थमा उनीहरूलाई यस सृष्टिको उज्यालो तथा अँध्यारो दुबैपक्षसित कुनै विशेष सम्बन्ध वा विरोध हुँदैन ।

प्रकृति र पुरूष

अध्यात्मवादको मूल मन्त्र ॐ हो । यसको अविष्कार शरीरको प्राकृतिक गतिविधिलाई शाब्दिक रुपदिन गरिएको बुझिन्छ । जस्तो शरीरको सबभन्दा बाहिरी घेरो स्थूल शरीर भयो, त्यस पछि सूक्ष्म शरीर, अनि कारण शरीर, अनि जीवात्मा र अन्तमा सबभन्दा भित्र वा बीचमा ब्रह्मको वा तेज मूल शक्तिहो । यही केन्द्रीय शक्तिलाई अध्यात्मवादीहरू परमात्मा भन्दछन् । परम शक्तिको बाहिरका चार घेरालाई एक एक बृत्तका रूपमा संगै जोर्डेर राखेमा ती चारको बीचमा परमशक्तिको घेरो वृत्ता पर्न आउँछ अनि त्यही घेरोनै ॐ को माथिको विन्दु हो । यसलाई अक्षर-ब्रह्म पनि भन्दछन् । यो अन्तरयामी परमात्मा, परमतेज, स्थिर शक्ति (Neutral Power) हो र यसलाई ध्यानद्वारा अनुभव गर्न सकिन्छ । यसरी ब्रह्म अप्राप्य कुरो होइन । त्यस महाशक्तिलाई व्यायामा, प्राणायाम र ध्यानको माध्यमले सहजै अनुभव गर्न सकिन्छ । त्यो चेतन तत्व हो । त्यो विश्व ब्रह्माण्डव्यापी छ र सम्पूर्णको सारवस्तु पनि हो ।

मानिसलाई वास्तविक शान्ति र स्थिरता प्राप्त गर्न उसले आफ्नो मनलाई त्यही अनन्त ब्रह्मसित जोड्न सक्नु पर्दछ । त्यसो भएमा मनको सीमितताको अन्त हुन्छ र त्यो पनि अनन्तताकै एक अंश बन्दछ । त्यस अवस्थामा मनमा सञ्चित सम्पूर्ण संस्कारहरूको अन्त हुन्छ । यसरी मनले शुद्ध, ताजा, नयाँ र आनन्दमय हुने मौका पाउँछ । यसलाई धार्मिक भाषामा ईश्वर प्राप्त गर्नु भन्दछन् । तर वैज्ञानिक भाषामा भन्ने हो भने यो मनको सीमितताले ब्रह्मको वा व्यापकतम अपार मूल शक्तिको अनन्ततासित एकाकार हुनु हो ।

यसरी परमात्माको साक्षात्कार गरेको वा ब्रह्मसित एकाकार भएको मानिसको चरित्र निम्न प्रकारको हुन्छः-

१) अनन्त स्वरूप (Eternal form)

२) पारदर्शक अस्तित्व (Transcendental existence)

३) शुद्धता (Purity)

४) शान्ति (Peace)

५) शक्ति (Strength)

६) विश्वव्यापी प्रेम (Universal love)

७) विश्वव्यापी आस्था -Universal faith)

८) आत्म अनुभूति -Self Realization)

९) शान्त स्वभाव (Temperence)

यसै कुरालाई निम्न श्लोकमा "ईश्वर" वा "ब्रह्म" वा "महातेज" बारे सूत्रबद्ध गरिएको छ ,

पूर्णमदः पूर्णमिदम् पूर्णात् पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवा बशिष्यते

अर्थात् ब्रह्म भन्ने कुरो पूर्णताले भरिपूर्ण छ । यसबाट कुनैकुरा निकालिदिएमा पनि यसमा पूर्णता नै बाँकी रहन्छ । यसरी यस विश्वको मूल ब्रह्म हो । यसको पूर्णता कुनै पनि अवस्थामा भङ्ग हुँदैन । यस पूर्णताबाट पूर्णताकै निम्ति सम्पूर्ण प्रक्रिया चालु भैराखेको हुन्छ ।

"ब्रह्म"को मूल स्वरूपबाट "प्रकृति"को दोस्रो स्वरूपमा आउँदाको पद्धति बडो चाखलाग्दो छ । किनभने "ब्रह्म"बाट शुरू भएको प्रकृतिको प्रक्रियाको यात्रा पछि गएर ब्रह्ममै मिलेर पूर्ण हुन्छ र यसरी ब्रह्मदेखि ब्रह्मसम्मको गतिशीलता वा चक्कर चालु नै रहन्छ ।

"प्रकृति" भनेकै प्र-प्रकाश वा "ब्रह्म"को "कृति" कार्य हो । यसरी प्रकृति भन्नाले ब्रह्मले आँफूलाई कार्यमा व्यक्त गरेको बीचको अवस्थाको नाम हो, वर्णन हो, व्याख्या हो, परिणति हो, अवस्था हो । प्रकृतिको कार्यलाई गणितीय भाषामा निम्न चार

भागमा व्यक्त गर्न सकिन्छ + (धन) -- (ऋण)X(गुणन) र ÷ (भागार) अर्थात् "ब्रह्म" शुरूमा आफ्नो पूर्णतामा छ, आत्म निर्भर छ, स्वतन्त्र छ, एकनिष्ठ छ । मानौं उसलाई कसैको संगत गर्नु परेको छैन । तर त्यसपछि उसमा गति उत्पन्न हुन्छ । उ हिड्न थाल्छ । त्यसो हुनासाथ उसले आफ्नो एक्लोपन गुमाउँछ । उसले आफ्नो अस्तित्व अरू बाटोमा आउने कुरासित बाँडनु पर्छ । यसरी कुनै स्थिर कुरो चलायमान हुनासाथ, त्यसमा गति आउनासाथ त्यो "ऋण"मा परिणत हुन्छ । यसरी अन्य कुरासंगको संगतमा आउनासाथ क्रिया प्रतिक्रिया स्वरूप त्यसमा बृद्धि हुन्छ । त्यसको गुणन हुन्छ । अनि अनेक कुराको श्रृष्टि गरेपछि ती प्रत्येक श्रृष्टि पूर्णता प्राप्त गरी आफ्नो मूल स्वरूप "धन" स्वरूपमा पुग्छन् । श्रृष्टिको भागबण्डा लाग्छ । यसरी "धन" स्वरूप हिड्न थालेको ब्रह्म भाग बण्डापछि पुनः आफ्नो "धन" स्वरूपमै आइपुग्छ । अर्को शब्दमा "धनाकार" प्रकृतिले गति लिई आफूलाई अरूसित मिलाउँदै गुणनगर्दै प्रकृति द्वारै बिभाजित हुँदा हातलाग्छ "शून्य" अर्थात् त्यही मूल रूपको ब्रह्म । यस अर्थमा "शून्य" शक्तिहीन छैन । त्यसलाई प्रकृतिको देब्रेहाततिर राख्दा मात्रै त्यो निस्क्रिय देखिने हो तर दाहिने हाततिर राख्दा त त्यसले शक्तिमाथि शक्ति थप्दै लग्छ जस्तै १, १०, १००, १०००, ई. ई. । अब हामी "प्रकृति" र "पुरूष" (ब्रह्म) को स्वभाव हेरौं,

प्रकृति	पुरूष
१) परिवर्तनशीलता Changableness	१) परिवर्तनहीनता Unchangableness
२) भौतिकता Matter	२) आध्यात्मिकता Spirit
३) साकारता Form	३) निराकारता Formlessness
४) बिस्तार Extension	४) सार Essence
५) औपचारिकता Formality	५) यथार्थता Reality
६) प्रदर्शन Exhibition	६) दर्शन Seeing
७) बाहयता Externality	७) आन्तरिकता Internality

यसरी "प्रकृति" नै पुरूषको अर्को रूप हो । यी दुईमा कुनै भेद छैन । तर एउटा मूल भेदपनि छ त्यो के भने "पुरूष"लाई व्यक्त हुन वा साकार रूपमा अभिव्यक्त भई आफ्नो कार्य देखाउन र फेरि प्रकारान्तरले आफ्नो मूल रूपमा फर्कन "प्रकृति" मा सञ्चालित प्रक्रियाकै सहायता वा सहारा लिनु पर्छ । जस्तो एउटा, बीजलाई अर्को बीजमा परिणत हुन "प्रकृति" र त्यसको प्रक्रिया कै सहयोग चाहिन्छ नत्रभने त्यो "पुरूष" निस्क्रिय अवस्थामै रहन्छ । यस अर्थमा सूक्ष्म "ब्रह्म" शक्तिका साथै त्यसको स्थूलरूप "प्रकृति"लाई पनि उत्तिकै मान्यता दिनु आवश्यक छ । यद्यपि "पुरूष"को काम "प्रकृति" (कार्य-ब्रह्म) लाई भोग्ने हो तर पनि त्यो भोग बेगर थप सृष्टि नहुने हुंदा चेतनालाई "जड" को सहयोग अनिवार्य नै हुन्छ ।

यहाँ पुरूषको काम प्रकृतिलाई भोग्ने हो जो भनियो त्यो यौनिक अर्थमा (जस्तो पुरूष नारी बीचको यौन क्रीडा) लिनु वा बुझ्नु भन्दा संपर्क र लेनदेनको अर्थमा लिनु बढी अर्थपूर्ण हुन्छ । अर्थात् ब्रह्म आफ्नो मूलरूपमा बस्दा जस्तो थियो ऊ गतिको कारणबाट प्रकृतिमा व्यक्त भएपछि ती दुईको संबन्ध एकअर्कोसित अभिन्न हुँदै आयो । त्यसैले ब्रह्म वा पुरूषले आफ्नो गतिलाई अगि बढाउँदा त्यै प्रकृतिलाई नै माध्यम बनाई अगि बढनु पर्छ । अनि त्यो प्रक्रिया पूरा हुँदा ब्रह्म वा पुरूष आफ्नो मूल रूपमा आइपुग्छ वा व्यक्त हुन्छ, जस्तो फलको बीजबाट अर्को बृक्षहुँदै फल बनेपछि बीज रूपमा उत्पन्न हुनु ।

यसरी चेतन र जडको भेद खालि रूपको भेद हो । चेतनले "प्रकृति"लाई भोग्ने हुँदा चेतनले आफै प्रकृतिबाट भोगिनु चाहिं हुँदैन । त्यसो भएमा चेतन जडमय हुन्छ । त्यो त्यसबाट मुक्त हुन पाउन्न र आफ्नो रूपमा फर्कन पाउन्न । मानिस सचेत प्राणी भएकाले उसले पनि प्रकृतिलाई भोग्नु आवश्यक पर्छ तर त्यही प्रकृतिमा हराउनु भने हुन्न । त्यहाँ हराउनु भनेको एक प्रकारले प्रकृतिद्वारा आफू भोगिनु हो । हामीले भोजन गर्नुपर्छ तर भोजनले हाम्रो भोजन गर्नु हुँदैन । तर धेरै अंशमा व्यवहारमा के हुन्छ भने पुरूष र प्रकृतिको सम्बन्धलाई ठीकठीकसित बुझ्नु पर्छ त भनिन्छ

तर नबुझ्ने वा बिर्सने गल्ती भैहाल्छ । अनि हामीले चुरोट खाँदाखाँदै हामीलाई चुरोटले खान्छ । आर्थत् हामीलाई चुरोट नभै नहुने हुन्छ । रक्सी खाँदा खाँदै त्यस्तैहुन्छ । यौनक्रीडा गर्दा गर्दै यौन तृष्णाले हामीलाई पछार्छ र अहंको स्वाभाविक चेतना राख्दा राख्दै अंहकारले हामीलाई टाङमुनि छिराइ दिन्छ । हो, त्यसैले जुन कुरोलाई भोग गरी हामीले आनन्द लिइरहेकाछौं भन्ठान्छौं घरिघरि त्यही कुरो नभैं शान्ति नहुने भएपछि हामी त्यही वस्तु वा कमजोर बानीका शिकार भएका हुन्छौं । यही नै हाम्रो असंयम वा संयमहीनता हो । यसबाट जोगिन खोज्नु नै निम्न जीवात्माबाट उच्चजीवात्मा हुन अग्रसर हुनु हो । विवेक वा ज्ञानको परिचय नै यही चेतनाले दिन्छ ।

मानिसले प्रकृतिबाट नभोगिनका निम्ति आफ्नो मनलाई ब्रह्म मय अर्थात् शून्य पार्नुपर्छ । त्यस शून्यमा एकाकार हुनु भनेको सम्पूर्णतामा समाहित हुनु भनेको हो । त्यो निर्विकल्प अबस्था हो । समाधिस्थ अवस्था हो, स्वरूपहीन अवस्था हो, त्यहाँ पुग्न पाएमा आफूआफू बीचको भेदबुद्धि समाप्त हुन्छ र विश्व मानवता 'एउटै हुन्छ । विभक्तावस्था वास्तवमा द्वन्द्वावस्था वा कार्यावस्था हो र ती दुईका बीचको शान्तावस्था, न्यायावस्था, निर्णयावस्था सन्तुलनावस्था हो । द्वन्द्वलाई सन्तुलनमा परिणत गर्न सक्नु नै सिद्धि हो, सफलता हो, एकाकारावस्था हो । यसले मनलाई एकदम एकाग्र पारिदिन्छ र अनन्तताको बोध गराइदिन्छ । यस अवस्थामा मानिसको "अहं" एउटा यस्तो साधन बन्छ सत्य र यथार्थ बुझ्न जसले मानिसलाई विवेकको सहारालिई सुमार्ग देखाइ रहन्छ । अब त्यो अहं जुन पायो त्यही "इच्छा" (Desire) को बसमा परी मानिसलाई बहकाउने गर्दैन । यसै अर्थमा भनिन्छ मानिसले जान्यो भने जुनसुकै सांघातिक हतियारलाई पनि आफ्नो सुरक्षाको निम्ति प्रयोग गर्न सक्छ र जानेन भने जस्तै शुद्ध बुद्ध चीजबाट पनि धोका खान सक्छ । सिलसिला मिलाएर छान्यो भने कृष्णागण्डकीको बालुवाबाट सुन प्राप्तगर्न सकिन्छ होइनभने उल्टो त्यही बालुवामा सुनका गहनाहरू गुमाउन हराउन पनि संभव छ । तर एकपल्ट

बालुवाबाट सुन निकालीसकेपछि कोहीपनि त्यो सुन बालुवामा फेरि मिसाउन्न । त्यस्तै एकपल्ट आफ्नो "पुरूष" वा "ब्रह्म"लाई प्रकृतिमा लटपटिनबाट जोगाउन सिकेपछि कुनैपनि अभ्यासी आफूलाई "प्रकृति"मा नै मिलाउन मन पराउन्न ।

वेदले अनन्तता (Infinity) को चर्चा गर्छ । यही अनन्ततालाई बुद्धले शून्य (०) को रूपमा, शंकराचार्यले एक (१) को रूपमा, कृष्णले पुरूष र प्रकृतिको योगको रूपमा दर्शन खडागरे । तर सबैको भनाइले अनन्तबाट अनन्तसम्मको यात्रालाई बुझाउँछ । मानिस एक एकाइका रूपमा धर्तीमा अवतरित हुने हुनाले उसले त्यस अनेक वा अनन्ततासित भेट गर्न नपाउन्जेल उसलाई पूर्णताको बोध हुँदैन र सन्तोष एवं शान्ति प्राप्त हुँदैन । अंग्रेजीमा "धर्म"लाई बुझाउने जुन "रिलिजन" (Religion) भन्ने शब्द छ त्यसको शब्दार्थ मात्रलाई पनि लिंदा यही एकको अनेक सितको योगको कुरो प्रष्ट हुन आउँछ । जस्तै "रि" (Re) माने फेरि र "लिजन" (Legion) भन्ने शव्द जुन ग्रीक मूल "लिजिओ" (Ligio) बाट आएको छ र जसको अर्थ हुन्छ मिलाउनु, भेटाउनु, जुटाउनु अर्थात् फेरिजोर्नु वा पुनर्मिलन । त्यो तत्व जुन ब्रह्मबाट निस्केको थियो त्यसको ब्रह्मासित पुनर्मिलन हुनु । अब एउटा प्रश्न गरौं कुनै मानिस यस सन्सारको भौतिक अस्तित्वलाई, भौतिकतालाई राम्ररी जान्दछ र उसको समाजका सन्सारका यावत् मानिससित बडो राम्रो बुद्धिमत्तापूर्ण, विवेकपूर्ण सम्बन्ध पनि छ भने उसले अध्यात्मवादको ज्ञान नगरेमा के हर्जा हुन्छ ? भनौं त्यस व्यक्तिको वस्तुगत ज्ञान सही छ र समाजका व्यक्तिहरूसितको नैतिक सम्बन्ध पनि उच्चकोटीको छ भने उसले "आत्मा" (Spirit) वा ईश्वर (God) को अस्तित्वलाई स्वीकार नगरेमा के परक पर्छ ? अथवा "जड" र "चेतन" बीचको अन्तर सम्बन्धलाई बुझिसकेपछि त्यस व्यक्तिले आत्माको अलग ध्यान गर्नुपर्ने कारण के छ ?

29355

जीवन र जगत्प्रति समग्र दृष्टि

यसमा मुख्य कारण के छ भने जबसम्म कुनै व्यक्तिले "जगत्" र "जीवन" प्रति समग्र दृष्टि (Wholesome view) राख्दैन तबसम्म उसले पूर्णताको बोध गर्दैन । त्यसको बोध नगरून्जेल उसलाई पूरा शान्ति, आनन्द, सन्तोष र परिपूर्णताको बोधै हुँदैन । उसले आफैभित्र के के नपुगेको जस्तो, के के अभाव भएजस्तो ठानिरहन्छ । उदाहरणको निम्ति अमेरिकाका सबभन्दा सम्पन्न नीलपति रकफेलर (Rockfeller) लाई लेऔं । उनले भनेका छन् : मलाई सम्पत्तिको कमी छैन । म त्यसबाट कत्तिपनि असन्तुष्ट छैन । मैले धेरै मानिसहरूलाई काम दिएको छु र उनीहरूको मेहनतले गर्दा मेरो नाममा धन जम्मा हुन्छ । तर म विचार गर्छु त्यसपछि मैले के गर्ने ? मलाई मनमा के के नपुगे जस्तो लाग्छ र ध्यान प्रति आकर्षित भएको छु । यस्तो अभाव बोध गरी ध्यानतिर तानिने उनी मात्र होइनन् संसारमा अनेक अरू मानिसपनि छन् जो आफूसित कुनैपनि प्रकारको भौतिक सम्पन्नता भएपनि आन्तरिक सुख शान्तिको निम्ति ध्यानतिर आकर्षित हुन्छन् । त्यसैले मुख्य बुझ्नुपर्ने एउटा कुरो के छ भने जसले जुन कुरो ग्रहण गर्छ त्यसको अनन्त भण्डार वा समुद्रको सम्पर्क-बोध उसलाई हुनुपर्छ । विश्वको सृष्टिमा मानवजातिमा "अहंकार"को उत्पत्ति भई त्यसैको क्रिया प्रतिक्रिया स्वरूप मानिसले सन्तोष असन्तोष पाउने हुँदा उसले क्षणिक वा आंशिक कुराकै संगत गरेर दीर्घकालीन वा अनन्त शान्ति र सन्तोष पाउनै सक्दैन । बोध गर्ने कुरो चेतनसित सम्बन्धित भएकोले र चेतन ब्रह्मकै अभिन्न अंश भएकाले उसले ब्रह्मसितको साक्षात्कार गर्नैपर्छ, अनिपछि मात्र मन वा चेतन शान्त स्थिर, परिपूर्ण, सन्तुष्ट र सभ हुनपुग्छ । त्यसैले विश्वको सृष्टिको क्रममा जुनजुन कारण र पद्धतिका कारणले चेतना ब्रह्मको अनन्तताबाट टुक्रिएर जीवनभित्र प्रवेश गरेको छ त्यसले त्यसै ब्रह्मको मूलसित भेटगर्ने मौका

पाउनुपर्छ । यसलाई धार्मिक भाषामा सम्पूर्णतः समाधिस्थ हुनु वा ईश्वर दर्शन गर्नु वा ब्रम्हमा एकाकार हुनु वा एक आत्माको अनन्त आत्मासित लिन हुनु भन्दछन् । यसलाई भौतिकबादी किसिमले वा बैज्ञानिक भाषामा भन्ने हो भने प्रत्येक प्राणीमा भएको प्राणरूपी तेजलाई कत्तिपनि खण्डित बिखण्डित हुन नदिई ब्रहमको अनन्त तेजसित मेल गराउनु नै पूर्णताको बोध हुनु हो, पूरामात्राको सन्तोष र तृप्ति पाउनु हो, परमानन्द प्राप्त गर्नु हो ।

मानिसले जानेर वा नजानेर जसरी यो कार्य सिद्ध गरेपनि उसलाई त्यसको सुख आनन्द प्राप्त हुन सक्छ तर अज्ञानबस कुनै सन्तोष प्राप्त गर्नुमा र सन्तोष प्राप्त गर्ने प्रक्रियाको बोध गरेर त्यसलाई प्राप्त गर्दा जुन फरक अनुभव हुन्छ त्यही फरक खालि भौतिकताको ज्ञान गरी सद्बुद्धि र विवेक पूर्वक जीवन यापन गरी मर्नुमा र मर्नु अगि हाम्रो प्राणलाई "महाप्राण"मा मिलाउने प्रक्रियाको ज्ञानगरी त्यसै अनुसार कार्य गर्नुमा हुन्छ । तसर्थ व्यायाम, प्रणायाम र ध्यानको माध्यमबाट समाधि प्राप्त गर्न खोज्नु कुनै जोगीको मात्र काम नभई कुनैपनि व्यक्ति जो यस "अंश"को "महाअंश" सित मिलान गर्ने र त्यसबाट प्राप्त हुने शान्ति, आनन्द र सन्तोषको इच्छा राख्दछ, त्यो उसको पनि चासोको विषय हो । धार्मिक भाषामा यसैलाई "आध्यात्मिक ज्ञान" भन्दछन् र भाषाको झगडामा नपर्ने हो भने यसैलाई "प्राणको विज्ञान" पनि भन्न सकिन्छ, आत्माको विज्ञान । जसरी "व्यायाम"ले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ त्यस्तै "प्राणायाम"ले स्वास प्रस्वास अर्थात प्राणलाई स्वस्थ राख्छ र ध्यानले हृदयलाई वा मनोभावनालाई स्वस्थ राख्छ । जसरी "शरीर" विज्ञानको ज्ञान र त्यसको सञ्चालन प्रक्रिया अनुरूपको अनुशासन र अभ्यासको अभावमा शरीर विरामी पर्न सक्छ त्यस्तै "प्राण" को सञ्चालन प्रक्रिया र त्यस मुताबिकको अनुकूल कार्य गर्नु आवश्यक हुन्छ । हृदय शुद्धि वा विकासको निम्ति पनि बुद्धि तत्वको, विचार तत्वको अनुशासनात्मक अभ्यास आवश्यक छ । यी तीनै कुरा हाम्रो एउटै शरीरभित्र हुने हुनाले र तिनका माझमा घनिष्टतम सम्बन्ध पनि भएकाले ती तीनै कुराको ज्ञान गरी आवश्यक

अभ्यास गर्नु अति जरूरी र उत्तम कुरो पनि हो । त्यसैले यो कुनै अभौतिक रहस्यमय अभ्यासको विषय नै होइन, । यो त दिनदिनको छिनछिनको जीवन अभ्यास हो ।

व्यष्टि र समष्टि

अब हामी "व्यष्टि" र "समष्टि"को अन्तरसम्बन्धबारे चर्चा गरौं । सर्वप्रथम यस विश्व ब्रह्माण्डमा कुनै पनि सजीव वा निर्जीव कुरो एउटै अस्तित्वमा आउनु नै "समष्टि" बाट "व्यष्टि"मा अवतरित हुनु हो । अनि मानव शरीरले अस्तित्व पाइसकेपछि त्यसमा हुने विभिन्न १४ (चौध) कुराहरूको आफ्नो उप-समष्टि सम्बन्ध पनि छ । यसलाई धार्मिक भाषमा तीन किसिमले बिभाजन गरिएको छः

१) अध्यात्म (Spirit/Individual) २) आधिभौतिक (Matter) र ३) आधिदैविक Divine/universal)

अध्यात्म आधि भौतिक आधि दैविक

ज्ञानेन्द्रिय

१. आँखा	रूप	सूर्य (भास्कर)
२. कान	शब्द	आकाश (देव) द्यौलोक (स्वर्ग)
३. नाक	गन्ध	पृथ्वी (अश्विनी)
४. जिब्रो	रस	जल (वरूण)
५. छाला	स्पर्श	वायू (मारूत)

कर्मेन्द्रिय

६. हात	पकड	गुरूत्वाकर्षण (इन्द्र)
७. खुट्टा	गति	विश्व गति (विष्णु)
८. वाणि	बोल्नु	अग्नि
९. लिङग/योनी	सन्तति	वीर्य प्रजापति/चेतन)

१०.	गुदद्धार	मलत्याग	यम (मृत्यु)
११.	मन	संकल्प	चन्द्रमा (सोम)
१२.	बुद्धि	बिचार	वृहस्पति (महत्‌तत्व)
१३.	अहंकार	अहं/म	परिचय/म (रूद्र)
१४.	चित्त	चेतन	ब्रह्म
१५.	जीव	भोग	ब्रह्म
१६.	परमात्मा	सन्तोष/पूर्णता	ब्रह्म

अब यी तीन तहहरू अध्यात्म, आधिभौतिक र आधिदैविक तत्वका बीचको सम्बन्धबारे चर्चा गरौं ।

आँखा रूपको अध्यात्म पक्ष हो जसले सूर्यबाट प्रकाश प्राप्त गर्छ । अर्थात् आँखाले रूपको भोगगर्छ किनभने त्यो रूपतत्वबाट बनेको हो । जो जसबाट निस्कन्छ उसैको भोग गर्दछ । अनि आँखाको बृहद् दृष्टिशक्ति सूर्यको प्रकाशबाट पाप्त हुन्छ नत्र त्यसले थाहा पाउँदापाउँदै पनि (तर मान्छे मरेपछि चाहिं त्यही आँखापनि सूर्यकै प्रकाश मुन्तिर पनि र स्वयं आफै देख्न र अनुभव गर्न छोड्छ) देख्न चाहिं सक्दैन । यसबाट के प्रष्ट हुन्छ भने आँखाँले आफ्नो महाशक्तिको श्रोतसितको सम्बन्धलाई बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । नत्र उ अन्धो सरह हुन्छ । अनि आँखा भोग्ने अंग वा तत्व हो र रूपचाहिं भोगिने चीज । तसर्थ सीमित रूपमा भन्दा आँखा रूप रूपी प्रकृतिको पुरूष हो, ऊ उसलाई भोग्दछ । चेतन भोगगर्छ र जड भोग गरिन्छ । ती दुईमा महा फरक त्यही नै हो । त्यसैले नै जडमाथि चेतनको शासन छ, हुकुम छ, प्रभाव छ, निर्देशन छ र कार्य छ ।

यही हिसाबले कानको शब्द र आकाशसंग सम्बन्ध छ । आकाश भएन भने कानले सुन्न सक्दैन र सुनिने कुरोचाहि शब्द हो । त्यसैले शब्द भोग्यवस्तु र कान भोग कर्ता तर कानको शक्तिको श्रोत वा सागर चाहि आकाश हो । त्यस्तैं नाकको भोग्यवस्तु चाहिं गन्ध हो र शक्ति स्रोत चाहिं पृथ्वी । अनि जिब्रोको भोग्यकुरो रस हो र मूलस्रोत चाहि जलतत्व । अनि छालाको मूलतत्व चाहि वायु हो र भोगिने कुरो स्पर्ष हो । यसरी

ज्ञानेन्द्रियको कार्यकारण सम्बन्ध देखिन्छ ।

अब कर्मेन्द्रियहरूका सम्बन्धमा पनि यही नियम लागु भएको पाइन्छ । जस्तो हातको भोग्य वस्तु पकड हो र शक्तिस्रोत गुरूत्वाकर्षण शक्ति । खुट्टाको भोग्य हो गति र शक्ति, स्रोतचाहिं विश्वव्यापी गति । वाणिको भोग्य बोल्नु हो र मूलस्रोत अग्नि, लिंग/योनीको भोग्य सन्तति उत्पादन र मूलस्रोत वीर्य । गुदद्वारको भोग्य मलत्याग्नु र शक्तिस्रोत यम ।

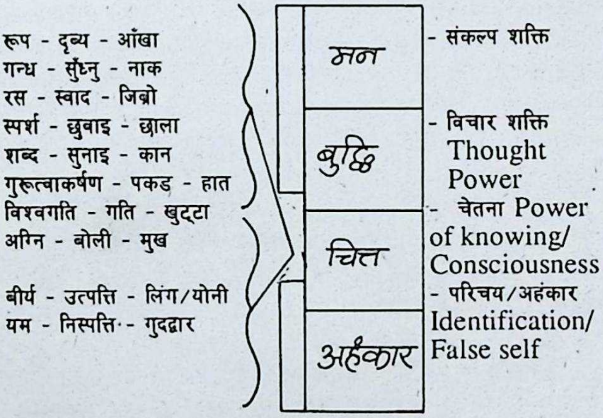
त्यसैगरी मनको भोग्य संकल्प हो र शक्तिस्रोत चन्द्रमा । बुद्धिको भोग्य विचार हो र मूल श्रोत बृहस्पति ग्रह अर्थात् महातत्व । अहंकारको भोग्य "म" तत्व वा अहं वा व्यक्तिको परिचय र चिन्ह हो, भोग्य चेतना हो र शक्तिस्रोत ब्रह्म, मूल प्रकाश । अनि आउँछ जीवन जसको भोग्यकुरो हो इच्छा वा कामना वा भोगगर्ने विचार र परमात्माको भोग्यचाहिं सन्तोष वा पूर्णता बोध र मूलस्रोत परम ब्रह्म ।

यसरी छोटकरीमा के बुझिन्छ भने आँखा, कान, नाक, जिब्रो र छालाले सूर्यग्रह, आकाश, पृथ्वी, जल र वायूतत्वबाट शक्ति ग्रहणगरी रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शको भोग गर्दछन् । हात खुट्टा, वाणी, लिंग/योनी र गुदद्वारले गुरूत्वाकर्षण शक्ति, विश्व-गति अग्नि, वीर्य र यम (मृत्यु) बाट शक्ति प्राप्त गरी पकड, गति बोल्नु सन्तान सृष्टि र मलत्यागको भोग गर्दछन् । त्यस्तै मन, बुद्धि, अहंकार र चित्तले चन्द्रमा, बृहस्पतिग्रह, रूद्र वा विश्व-अहं विश्व-चेतबाट शक्ति प्राप्त गरी संकल्प, विचार "म" तत्व वा परिचय तत्व र चेतनको भोग गर्दछन् । अनि जीवले चाहिं ब्रह्मबाट शक्ति लिई इच्छा वा कामनाको भोग गर्छ भने परमात्माले परम्ब्रह्मबाट शक्ति ग्रहणगरी सन्तोष वा पूर्णताको भोग गर्दछ । त्यसैले आँखा नाक कान, जिब्रो, छाला, हात, खुट्टा, वाणी, लिंग/योनी गुदद्वार, मन, बुद्धि, अहंकार र चित्तले अन्तिम सन्तोष पाउने हो भने आफूले जसबाट शक्ति प्राप्त गरेको हो उसको पूर्ण परिचय पाउनु पर्दछ र त्यस्तै जीवनले "ब्रह्म"को र "परमात्मा"ले परब्रह्मको परिचय पाएपछि मात्र "भोग" र

"सन्तोष" प्रक्रियामा पूर्णता आउँछ । तर "परब्रह्म"को त कुरै भएन किनभने त्यो त "ब्रह्म"को अव्यक्तावस्ताको ब्रह्ममय स्थिति भएकाले त्यसलाई परम्ब्रह्ममा लीन हुने एक प्रकारले जहिले पनि संभव भएकै कुरो हो । त्यसैले जीवले नै आफ्नो "कामना"बाट पूर्ण शान्ति आनन्द सन्तोष र पूर्णताको बोधगर्न "ब्रह्म"सित परिचय गर्नैपर्छ, त्यसमा एकाकार हुनै पर्छ ।

तालिका नं. ७

सूक्ष्म शरीरको गतिविधि



जीवात्मा — ब्रह्म

मन	बुद्धि

चित्त	अहंकार

∴ यहाँ सम्पूर्ण विश्व ब्रहमाण्डको प्रक्रिया कसरी चलिरहेछ र त्यसको सुसञ्चालनको मूल कारकतत्व के हो भन्नेबारे पनि चर्चा गर्नु अत्यावश्यक छ । यद्यपि सृष्टिको मूलमा "ब्रह्म" थियो र त्यो

अव्यक्तावस्थाबाट प्रकट हुँदै पछि गतिका कारणले प्रकृतिमा परिवर्तित भयो । त्यो ब्रह्मतेज नै जड एवं जीवतत्वमा समाविष्ट भई संसारको सृष्टिको गतिशीलता अगि बढ्दै गयो भनी भनियो र चेतन र जडको भिन्नतामा पुरूषले प्रकृतिलाई वा जडलाई भोग गर्ने कुरो बताइयो तापनि तिनको आपसी सम्बन्धलाई घटी बढीका रूपमा ग्रहण गर्नु हुँदैन । किनभने त्यहाँ सबै आ-आफ्ना स्थानामा बसेर आ-आफ्नो कर्तव्य वा धर्म स्वभावबसको कार्यको पालन गरिरहेका छन् र कसै एकले अर्कोलाई कम भन्ने वा नीच देखाउने काम भैरहेको छैन । जस्तो, भनौं चेतनाले जडको भोग गर्दा समेत जडको आफ्नो महत्व र स्थान कत्तिपनि कम हुँदैन । जसरी चेतन जडभित्र प्रवेश गर्छ त्यसरी नै जडले पनि चेतनलाई आफ्नो स्वभाव र प्रकृति अनुसार प्रभाव पारेकै हुन्छ । त्यस अर्थमा जडले पनि चेतनको भोग गरेको हुन्छ भन्न सकिन्छ । तर चेतन तत्वमा अग्रसरता लिने स्वभाव हुन्छ त्यसैले भोग गर्छ भनिएको हो । होइन भने सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा एक अर्का बीचको सुसंयोग (Coordination) सन्तुलन (Balance) र शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व (Harmony) कायमनै हुन्छ । नत्र यो सृष्टि भताभुंग भै हाल्ने थियो । यसमा सृष्टि र प्रलयको स्थान छ तर त्यो पनि तिनै तीन कुरा अन्तर्गत नै हुन आउँछन् । जसरी सृष्टिको एउटा चक्र चल्छ त्यसैगरी संहार वा प्रलयको पनि अर्को चक्र चल्छ । ती दुईलाई एक अर्काबाट भिन्न राख्नै सकिन्न ।

त्यसैले एउटा बिचारयोग्य मुख्य कुरो के हो भने सन्सारमा "चेतन" र "जड" अवस्थाका जे जति कुरा छन् ती सब आ-आफ्ना ठाउँमा उत्तिकै महत्वपूर्ण छन् । किनभने एउटाको काम अर्कोबाट लिन सकिन्न र एउटालाई जबरजस्ती बिस्थापित गर्न खोजेर शान्ति र व्यवस्थापनि कायम हुन्न । तसर्थ कसैले पनि आफूलाई आफू जे हो, जुन रूपमा हो र जे जति शक्तिले युक्त छ त्यसको राम्रो परिचय लिई त्यसभन्दा एक अंशपनि ठूलो वा भिन्न ठानी व्यवहार गर्नु हुँदैन । एउटा सानो व्यावहारिक उदारहण लेऔं । "पुरूष" र "नारी" हुन त दुबै चेतन जीवहरू हुन् तैपनि

प्रकृतिले "पुरूष" वीर्यमय छ र उसबाट सो कुरो प्राप्त गरेपछि मात्रै नारी गर्भ धारण गरी सन्तान पैदा गर्न सक्छे । तर त्यसो भनेर "पुरूष"को स्थान "नारी"को भन्दा ठूलो मान्न सकिन्न । कारण सन्तान जन्माउने त नारीनै हो र पुरूषले मात्र जन्माउन सक्दैन । त्यस्तै मानिस चेतनयुक्त जीव हो र पृथ्वी "जल" आदि जड पदार्थ हुन् भनेर मानिसले तिनसित दुर्व्यवहार गऱ्यो भने उसले त्यसबापत ठूलो अनिष्ट बेहोर्नु पर्छ । जति जति जनसंख्याको समस्यादेखि वातावरणलाई अनावश्यक रूपले दूषित पार्ने, पर्यावरणलाई नै बिगार्ने, आणविक एवं रासायनिक अस्त्र शस्त्रको प्रयोग गर्ने, चाहिने भन्दा बढी प्रकृतिको शोषण गर्ने आदि गर्नाले आज स्वयं मानव जगत्लाई नै महासंकट उत्पन्न भैराखेको छ । त्यसैले सृष्टिको सामान्य नियमनै के हो भन्न सकिन्छ भने यहाँ गति छ । प्रति-गतिले द्वन्द्व निर्माण गर्छ र अनि मध्यस्थ शक्तिले यसको नियमन गरी राखेको हुन्छ । यसरी विश्व एउटा सुनियोजित ढंगले सञ्चालित भैरहकोछ । यसलाई सबैले बुझ्नु आवश्यक छ ।

अब हामी एक छिन महाभारतमा कृष्णले अर्जुनलाई गीताको प्रवचन गर्दाको स्थितिको चर्चा गरौं । युद्धको मैदानमा गएपछि जब अर्जुन देख्छन् सम्पूर्ण आफन्तहरू दुई पक्षमा बाँडिई युद्ध गर्न लागेका छन् उनी यस युद्धको निरर्थकताको बोध गर्छन् र थोरै मानवीय भावनाले गर्दा पनि उनलाई यस हत्याकाण्डमा सामेल हुन मन लाग्दैन । उनी युद्धको बिरोध गर्छन् । अनि भनिन्छ कृष्णले अर्जुनलाई आफ्नो विश्वरूपको दर्शन दिए र अनिपछि अजुर्नलाई बोध भो जीवन र मृत्युको बीचमा कति अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ । अर्थाथ् उनले आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला, हात, खुट्टा, वाणि, लिंङ, योनी गुदद्वार, मन, बुद्धि, अहंकार र चित्तको विश्वको विराटतासितको सम्बन्धको प्रत्यक्ष बोधगरे । यसमा कृष्णले ती कुरा चित्रात्मक रूपमा देखाएन होलान बरू ज्ञानका रूपमा, प्रबचनका रूपमा, दर्शनका रूपमा उनलाई राम्ररी बुझाए होलान् । अनि पछि जब जीवको "ब्रह्म" सितको सम्वधको बोध

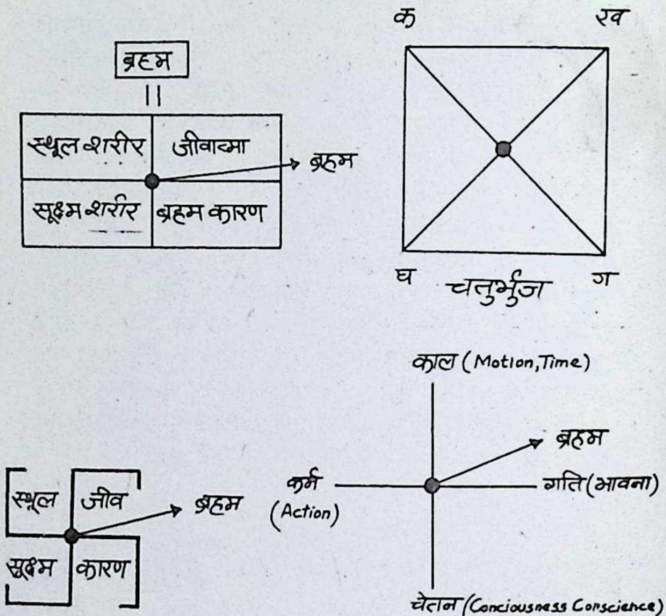
भयो र "इच्छा" वा "कामना" "मायामोह" त खाली बीचको चञ्चल अवस्था रहेछ भन्ने ज्ञान भयो उनी दङ्दास परे । उनले कृष्णलाई माने र उनको "चतुर्भुज" स्वरूपको दर्शन दिन भने । "चतुर्भुज"को अर्थ हुन्छ गति (समय वा काल) "गति" (भावना) "चेतन" र "कर्म"को दर्शन । कृष्णले अर्जुनलाई प्रष्ट पारे शुरूमा "ब्रह्म" अव्यक्त तेज स्वरूप थियो । त्यसपछि त्यसमा गति आउँदा समय वा कालको निर्माण भयो । त्यसपछि पुन: त्यही गतिले कम सूक्ष्म "भावना"को सृजना गऱ्यो । अनि उक्त भावनाबाट अझ स्थूल "चेतन" पैदाभयो र "चेतन"बाट "कर्म वा कार्य" थालियो ।

यसरी यस सृष्टिको चक्र चलिरहेछ । यो चलिरहेछ, चलिरहेछ । कुनै मानिसले इच्छा गर्दैमा वा नगर्दैमा यसमा कुनै परिवर्तन आउने होइन । "ब्रह्म"को त्यस चक्रात्मक गति वा प्रक्रियाले गर्दा विश्वमा सृष्टि र प्रलय वा नाश बिनाश वा ध्वंशको आउनुजानु चालु छ । कुनै कुरोपनि चाहे त्यो "जड होस् वा "जीवात्मा" अस्तित्वमा आएपछि एक न एक पल्ट विनाशमा नगै धरै, छैन । त्यसैले कृष्णले भने: महाभारतको वर्तमान युद्धावस्था "पाण्डव" कौरव बीचको द्वन्द्वावस्था हो, "संघर्षावस्था" हो, "नाशावस्था" हो । यसलाई कसैले रोक्न सक्दैन । कारण दुर्योधनलाई लाख बिन्ती गर्दा पनि उसले पाण्डवहरूलाई जाबो ५ गाउँ फिर्तादिन मानेन । अर्थात् उनीहरूको राज्य शक्तिको सार्वभौमिकतालाई स्वीकार गरेन र पाण्डवहरूपनि राजपरिवारका हैसियतले बिना राज्य बस्न सक्दैनथे । उनका पनि अनेक इष्टमित्र र हितैषीहरू भिए । त्यत्रो मित्रशाक्तिलाई उनीहरू बिर्सन सक्दैनथे । तसर्थ उनीहरू पनि युद्धगर्न कटिबद्ध नै थिए । अब अर्जुन एकजनाले न लड्दैमा युद्ध बन्द हुने थिएन तर साथै अर्जुनको शक्ति पाण्डव पक्षलाई प्राप्त नभएमा पाण्डवको शक्तिमा असाधारण ह्रास आई उनीहरूको हारपनि हुन सक्थ्यो । पाण्डव कौरवको झगडामा मध्यस्थता हुन नसकेपछि कृष्ण पाण्डवकै जीत होस् भन्ने पक्षमा भएकाले पनि उनी पाण्डवका निम्ति अर्जुनको

शक्तिलाई पृथक हुन दिन चाहन्नथे । त्यसैले उनले भने: जीवन र मृत्युको भाबुकतामा नपर अर्जुन । अहिलेको समयको मागलाई बुझ र कार्य गर्न, कर्तव्यपालन गर्न अग्रसर होऊ । तिमीजस्तै दयालू अरूसबै भैदिएका भए, विशेषगरी कौरवपक्ष, वर्तमानको संगीन अवस्थानै आइपर्ने थिएन । त्यसैले कृष्णले अर्जुनलाई आफ्नो ज्ञानको चतुर्भुज स्वरुप देखाइदिए । चतुर्भुज भगवानको फोटोमा हामी चक्र, शंख, पद्म र गदा लिएको देख्छौं । बास्तवमा यो कलात्मक अभिव्यक्ति मात्र हो, प्रतिकात्मक अभिव्यक्ति, विचारलाई स्थूलीकरण गरी देखाएको चित्र किनभने चक्र "काल"को, शंख "भावना"को पद्म "चेतना"को "गदा" र "कर्म"को प्रतीक हो । यसबाट अर्को एउटो कुरो के पनि देखिन आउँछ भने "ब्रह्म"को गतिशीलताको मूलभूत प्रक्रियानै कस्तो छ भने कुनैपनि अस्तित्वले गति पाउनासाथ त्यो भावनामा व्यक्त हुन्छ, अनि चेतनामा र प्रत्येक चेतनले कार्यमा परिणत हुनैपर्छ । नत्रभने चेतनाको कुनै उद्देश्यै छैन । चेतनाले अभिव्यक्त हुनै पाउन्न । अनि फेरि यस चेतनाले अभिव्यक्ति पाउनु किन आवश्यक छ भने उसको बास्तविक मुक्तिका निम्ति उसले सही किसिमले अभिव्यक्त हुन पाउनै पर्छ र त्यो साधन "कर्म" नै हो, कार्य नै हो ।

चित्र नं. ८

ब्रह्म र चतुर्भुजको स्वरूप



यहींनिर हामी चेतनको अझ थप व्याख्या गरौं । जस्तो "ब्रह्म" जुन शुरूको अवस्थामा हुन्छ ऊ दीव्य ज्योतिर्मय चेतन हुन्छ । तर त्यो चेतनामा "इच्छा" विचार" आदिको निर्माण भैसकेको हुन्न । तसर्थ त्यो चेतन "अगम्य" "सम" "निर्विकार" "विश्वब्रह्माण्डमय" परिपूर्ण र सर्वथा "सन्तुष्ट" र "आनन्दमय" छ । तर जब यो गतिमय भई "काल" मा परिणत हुन्छ यसले "काल"को बोध गर्दछ । अर्थात् "गति" र "काल" एकाकार भएर

अगाडि बढ्छन् । अनि त्यो गति "भावना" मा परिणत हुन्छ । अनि "काल" "भावनायुक्तभई गति अग्रसर" हुन्छ । यसबेलासम्म चिन्तन मननको प्रक्रिया चलेको हुन्न । त्यो केवल भावनामय गति वा कालमात्र हुन्छ । अनि त्यसभन्दा पनि एक पाइलो वा चरण वा तह अगि बढेपछि "गति"ले चेतनाको रुप धारण गर्दछ । अब यस चेतनले बुद्धिको सृजना गरी कुनै दुई कुराको तुलना गर्ने, ती दुईको समानता वा भेदलाई बुझाउने कार्य गर्न थाल्छ । अब जीवमा खालि "ईच्छावस" कुनै कुरालाई ग्रहण गर्ने मात्र होइन त्यसको पक्ष बिपक्षबारे विचार गर्नसक्ने शक्तिको पनि बिकास हुन्छ । ब्रह्मावस्थामा रहेको "चेतन" र यस "जीवात्मावस्था"को चेतनमा अब एउटा मूलभूत अन्तर पर्छ । त्यो हो विवेक वा ठीक बेठीक छुट्याउने शक्तिको उदय । जब चेतन ठीकतिर लाग्छ उसले आफ्नो यात्रा मूल "ब्रह्मचेतन" तिर सोझ्याउँछ र जब "बेठीक"तिर लाग्छ तब मनको वा केवल भावनामय इच्छाको (Desire) को पुच्छर बनी यही प्रकृतिकै लीलामा रम्न थाल्छ ।

यस रमाइले उसलाई परमात्मा वा उच्चात्मा (Higher self) तिर जान होइन कि नीचात्मा (Lower self) तिरै अलमलिन सघाउँछ । यहींनेर "अध्यात्मवाद" र "भौतिकवाद"को जन्म हुन्छ । जुन चेतना उच्चात्मातिर अग्रसर छ त्यो अध्यात्मवादी हुन्छ र जुन जीवात्मातिर अग्रसर हुन्छ, उन्मुख हुन्छ ऊ भौतिकवादी हुन्छ । यस्ता भौतिकवादीहरू चेतनाको महत्तालाई स्वीकार नगरी, त्यसको विवेकशक्तिमाथि विश्वास नगरी खालि त्यसको इच्छाशक्ति (Desire) को मात्र भर पर्छन् र "खाऊ, पिऊ, मोज उडाऊ", "यो दुनियाँ २ दिनको हो", "मरेपछि डुमै राजा", "वीर भोग्या बसुन्धरा", "यस विश्वमा पाइने जडचेतन सम्पूर्णको भोग गर्नु नै जीवनको मूलमन्त्र हो" ई. भन्ठान्छन् र ती भोगवादी दर्शनको सृजना गर्न पुग्छन् । यी भोगवादीहरु सन्तुलित भोगको सीमालाई नाघी असन्तुलित भोगको वकालत गर्न थाल्छन् र अन्त्यमा नीचात्मामा परिणत हुन्छन् । यसरी प्रत्येक जीवात्मातिर अग्रसर भौतिकवादी भोगवादी नीचात्मा भौतिकवादी

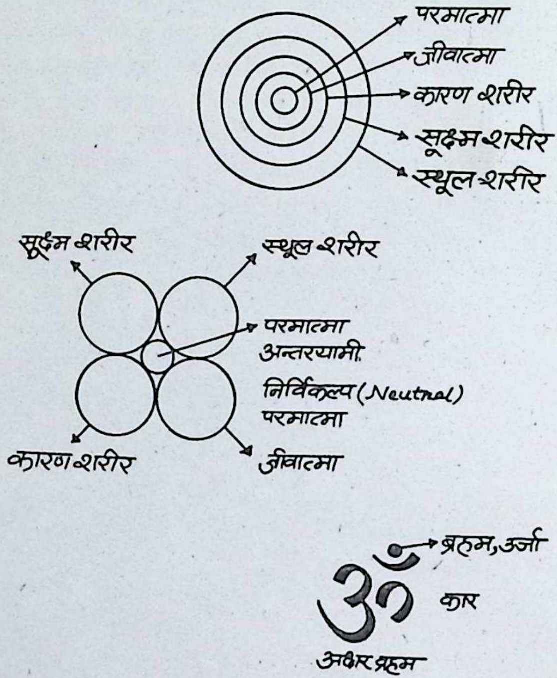
हुदैनन् र भोगको सीमालाई बेपर्बाह किसिमले नाघ्न खोज्ने भौतिवादी मात्र नीचात्मा भौतिकवादीमा परिणत हुन्छन् । नबुझ्ने अध्यात्मवादीहरु यी दुवै थरी भौतिकवादीहरुलाई एउटै ठानी तिरस्कार गर्छन् र नबुझ्ने सन्तुलित भोगवादी भौतिकवादीहरु पनि उच्चात्मातिर अग्रसर अध्यात्मवादीहरुलाई ढोंगी अध्यात्मवादी जस्तो ठानी उपेक्षा गर्न थाल्दछन् । यी दुबै दृष्टिकोण दोषपूर्ण छन् र सुधार्नु पर्ने किसिमका छन् ।

तर सामान्यत: "भौतिकवाद" र "अध्यात्मवाद वा ईश्वरवाद"को जन्मपनि गतिको यही तेश्रो तह चेतनाबस्थाबाट नै शुरु हुन्छ । यस भन्दा अगि मानिस विश्वमा नआएको हुनाले आत्मा, परमात्मा, शरीर, चेतना आदिबारे चर्चा गर्ने कोही थिएन । त्यसैले "ईश्वर"को सृष्टि मान्छेले नै गरेको हो र मानिसलाई उसको निम्न अस्तित्वबाट उच्च अस्तित्व तर्फ उन्मुख गराउन "ईश्वर"को आविष्कार गर्नु परेको हो । तर भोगवादी अर्थात निम्नात्मावाला "ईश्वरवादी"को मुठिठ्+ठ्ठमा परेर "ईश्वर"को धारणालाई पनि भ्रष्ट पारियो, त्यसलाई पनि भोगकै विषय बनाइयो, त्यसलाई पनि अनन्त शोषणको जाल तुल्याइयो । "मूर्तिवाद" र "पूजापाठ, दान दातव्य, नैबेद्य, भेटी दक्षिणा भोग लगाउनु, आदिको पद्धति चलाइएपछि त सामान्य जनता स्वयं ईश्वर सम्बन्धी धारणबाट नराम्ररी चुसिएका र पिसिएका छन् । ठग जोगी सन्यासी, फकिर, सन्त, महात्मा, स्वामीजी, पुजारी, झाँक्रि, पुरेत, ब्राम्हण, पण्डा, मुल्ला, पादरी सब मिलेर संसारलाई एकतारो दुहुनतिर नै लागेका छन् । यसले गर्दा असल वा सक्कली "ईश्वरवादी" वा अध्यात्मवादी वा "उच्चात्मावादी" र झुट्टा प्रपञ्चवादीका बीच मेद गर्न सर्वसाधारण दुनियाँलाई असम्भव भैरहेछ । तसर्थ पनि, वास्तविक ईश्वर । अध्यात्म । उच्चात्मा वा विज्ञानसम्मत महाचेतनालाई स्थापित गर्न "महाप्राण" लाई प्रमाणित गरी त्यससितको एकाकारबाट फाइदा लिनका निम्ति प्रत्येक भौतिकवादीले "अध्यात्म विज्ञान"लाई जान्नु परमावश्यक छ ।

ॐ अक्षर र "卐" स्वस्तिक चिन्ह दुबै "अनन्त ब्रह्म जुन सम्पूर्ण आंशिक शक्तिलाई आफूमा बाँधेर राख्ने शक्ति हो, त्यसकै प्रतीक हो । हाम्रा स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, जीवात्मा र कारण शरीरलाई "चतुष्कोणका रूपमा बेग्ला बेग्लै एक ठाउँमा राख्यौं भने तिनका बीचमा, जहाँ धन चिन्ह पर्छ, त्यहाँ "ब्रह्म"को बन्धनकारी शक्ति देखापर्छ वा त्यो विन्दु बन्न जान्छ । स्वस्तिक चिन्हको माझ गर्भमा पनि त्यही हुन्छ । यसका चार वृत्तलाई संगै जोडेर राखेपनि ॐ बन्दा त्यो मध्य बिन्दु ओम्‌को शिव बिन्दु बन्दछ । त्यसैले "ब्रह्म" र बाँकी बस्तुलाई एक अर्काबाट छुट्याउन मिल्दैन । जस्तो "दूध" मा सर्वत्र घिउ मिसिएको हुन्छ र दूधको कुनै बिन्दुलाई घिउबाट अलग गर्न मिल्दैन त्यस्तै "ब्रह्म"को अस्तित्व वा प्रभाव वा छत्रछाया सर्वत्र हुन्छ । त्यसैले सबैतिर उही चेतन ज्योतिको आशिवार्द हुन्छ ।

चित्र नं. ९

ॐ को स्वरूप वा अवस्था



त्यस ब्रहममय चेतन ज्योतिको सम्पर्कमा पुगेपछि कतिपय मानिसलाई अनेक किसिमका बिपरीत अनुभव पनि हुने गर्दछन् । जस्तो कसैलाई चर्कोगरी चक्कर आउनु, कोही बेहोस हुनु, कसैको रक्तचाप असाधारण रूपले बढ्नु आदि ईत्यादि । प्राणायामका बिभिन्न क्रिया प्रक्रियाको सिलसिलामा यस्तो अनुभव हुन सक्छ ।

अनि कहिले कसैलाई आफैभित्र अद्‌भुत ज्योतिको दर्शन भई थाम्नै नसक्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । अनि कोही अति प्रसन्न भई रून थाल्न पनि सक्छ । यस्ता विविध गतिविधिहुँदा सर्वसाधारण मानिसका नजरमा त्यो मान्छेलाई विशेष असाधारण केही भएको वा हुन लागेको लागी उनीहरू आत्तिन वा अन्यथा टीका टिप्पणी गर्न थाल्न पनि सक्छन् । तर यसबाट हडबडाउनु पर्दैन र योगमा बिशिष्टता प्राप्त गरेको कुनै व्यक्तिका संगतमा रहेमा यसको कारण र उपचार दुबै प्राप्त हुन सक्छ ।

यहाँ मध्य पश्चिम एशियाका एक ज्ञानी मूसा नामक सन्तको सानो घटना उल्लेख गर्नु उपयुक्त हुनेछ । उनी आफ्नो मुलुकमा एउटा चौरमा बाखो चराइरहेका थिए । बडो हरीयो घाँस थियो र बिहानपख धामपनि खूब मीठो गरी लागि रहेथ्यो । त्यतिबेला उनले एउटा ढिस्को पछाडिबाट "मूसा ! यहाँ आऊ ।" भनी बोलाएको सुने । उनी जान्छन् त त्यहाँ आगाको लप्का देखियो र त्यसैका गर्भबाट आवाजले भन्दै थियो: "तिमी मिश्रदेशमा जाऊ र त्यहाँका यहुदीहरूलाई भन : म ईश्वार हुँ र तिमीहरुलाई लिन आएको छु ।" मूसाले भने "त्यहाँका मान्छे त मलाई चिन्दैनन् । म को हुँ भनी सोधेमा म के जवाफ दिउँला ?" अनि उक्त आवाजले भन्यो: "भन्नू म त्यै हूँ जो अहिले स्थित छु । एक त कसैले सोध्ने छैन । तै सोधिहाले भने त्यसै भन्नू ।" बास्तवमा त्यहाँ देखिएको अग्नि ज्वाला उनकै दिमागको ज्वाला थियो । उनले सुनेका र भनेका कुरा उनको हृदयमा सवाल जबाफका रूपमा उठेका कुराहरू थिए । त्यसैले कहिलेकाहीं जब मानिस कुनै एक कुरोमा सम्पूर्णत: एकाग्र, संयमित (यसको अर्थ हुन्छ धारणा, ध्यान र समाधिको समग्रता र सिद्ध पुरूषहरू यसलाई "राजयोग" पनि भन्दछन् । कोही यसैलाई आकाशवाणी, ईश्वर प्रेरणा पनि भन्दछन्) हुन्छ, उसभित्र यस्तै अग्निजोति बल्न सक्छ र उसले अरूसित गरें भन्ठानेको कुरा उसकै आत्मालाप पनि हुन सक्छ । त्यसैले अक्सर सिद्ध पुरूषहरूले "ईश्वर"लाई "ज्योतिपुञ्ज" वा "प्रकाशमय" वा "ज्योतिर्मय" देखेको वा अनुभवगरेको वा प्राप्त गरेको वर्णन गर्दछन् र उनीहरू ईश्वरको

आराधनामा अत्यन्त भावातिरेक हुँदा रूने कराउने गरेको पनि पाइन्छ । जस्तो रामकृष्ण परमहंशको जीवनीमा आफ्ना भक्तजनलाई लिएर वा माता कालीलाई लिएर वा अन्य कुनै पनि गम्भीर चिन्तनका बेलामा यसैगरी छटाएको जस्तो अनुभव भएको कुरा प्रत्यक्ष देख्नेहरूले वर्णन गरेका छन् । अर्थात् हाम्रो शरीर भित्र रहेकों चेतनाको ज्योतिलाई बढी देदीप्यमान् पारी विश्व ब्रह्माण्डको महाज्योतिसित एकाकार गराउने क्रममा यस्ता विविध अनुभवहरू भएका छन् र हुन सक्छन् पनि । यसलाई कुनै अलौकिक वा असाधारण वा अभौतिक कुरो ठान्नु पर्दैन । शरीरभित्र भएको शक्तिको ज्योतिर्मयताको विकास गराउने संदर्भमा यस्ता प्रक्रियाबाट गुज्रनु पर्ने पनि हुन्छ ।

"ब्रह्म"को वैज्ञानिक बिस्तार पक्षसित अवगत हुनु आवश्यक भएको अर्को कुरो के हो भने प्रत्येक व्यक्तिले अनन्तताको बोध गर्नु अत्यावश्यक छ । अति सामान्य एवं आलोचनाहीन अवस्थाबाट हेर्दा के भन्न सकिन्छ भने जुनसुकै मानिसले पनि त विश्वको अनन्तताको बोध गरेकै हुन्छ । अझ न्यूटन जस्ता महान् गणितज्ञले पनि त हिसाब गर्दै जाँदा अनन्तता (Infinity) को बोध गरे र तदोपरान्त हिसाव गर्न छोडिदिए । तर कुरो यति सरल पनि छैन । कुनै व्यक्तिले कुनै कुरोलाई गाह्रो, साँगुरो वा प्राप्त गर्न असम्भव ठानी विशालता वा अनन्तताको बोध गर्छ भने त्यसलाई सही अर्थमा अनन्तताको बोध भनी भन्नु हुँदैन । अनन्तताको बोध स्वयं अनन्तको खोजको प्राप्ति हुनु पर्छ । अर्थात् जब मानिस पूरा उत्साह, जाँगर, सक्रियता, प्रयास, उद्योग, हिम्मत, विश्वास, ज्ञान र व्यबहारले, आफ्नो कार्यमा अग्रसर हुँदा त्यसको असाधारण व्यापकताको बोध गर्छ र अनन्तताको अनुभव गर्छ, त्यसलाई सहर्ष, सबिश्वास, सप्रेम, आस्थापूर्वक ग्रहण गर्छ र त्यस अनन्तताको अगाडि आफ्नो सीमितता सहर्ष स्वीकार्छ तब त्यसलाई "अनन्तता खोजको प्राप्ति" भनेर भन्न सकिन्छ । तसर्थ केवल निरासामा, निस्क्रियतामा, असमर्थतामा, अविश्वासमा अनन्ततालाई स्वीकार गरेर त्यसको बस्तबिक उपलब्धि बोध हुँदैन । "ब्रह्म" सम्बन्धी अनन्तताको खोज पनि त्यस्तै नै हो ।

हामीभित्र पनि चेतना छ, शक्ति छ, प्राण छ तर जब तिनको विश्वभरि फैलिएको चेतना, शक्ति र प्राणसित प्रत्यक्ष सम्बन्ध अनुभव गरिन्छ र त्यसको महानतालाई स्वीकारिन्छ अनि मात्रै सक्कली रूपमा अनन्तताको बोध भएको कुरो मान्न सकिन्छ । एउटा बिज्ञानसम्मत "अध्यात्मवादी" र कोरा भोगवादी "भौतिकवादी"का बीचको एउटा मूल फरक यहीं पनि अनुभव गर्न सकिन्छ । पहिलो विश्वको अनन्ततासामु नतमस्तक हुन्छ र उससित सुसम्बन्ध, सन्तुलन र शान्ति कायम गर्छ भने दोस्रो चाहिं भर्सक त अनन्ततालाई अस्वीकारै गर्न खोज्छ नभएपनि ऊ त्यसका सामु नतमस्तक हुन्न । ऊ अनन्त संघर्षमा उभिइरहन्छ । परिणाम के हुन्छ भने अगिल्लो हाँसी हाँसी मर्दछ र दोस्रो "रोइरोई मर्दछ" । अगिल्लो व्यक्तिमा अहंकारले टाउको निहुराएको हुन्छ तर पछिल्लोमा अहंकारको टाउको सबभन्दा ठाडो हुन्छ । अनि मनको सन्तोष असन्तोषका हिसावले पनि पहिलो सन्तोषी हुन्छ र दोस्रोचाहिं, एकदम असन्तोषी । त्यही असन्तोषले उसको "आनन्द" र "शान्ति"लाई उडाइदिन्छ र सन्तोषीलाई चाहिं "आनन्द" "शान्ति" "पूर्णता बोध" सबै थोक जुट्दछ । हामी सामान्य भन्दा सामान्य जनजीवनमा पनि देख्छौं जो अहंकारी छ, आहारिसेछ, डाह र ईर्ष्याले बलेको हुन्छ उसलाई "सन्तोष" र "आनन्द" नसीबमै हुँदैन । तर जो बिनयी, सहानुभूतिशील, सहयोगी र प्रेमी छ, श्रद्धालु छ उसलाई चाहिं "शान्ति" र "आनन्द" जत्ति पनि हुन्छ । त्यसैले मुख्य कुरो "ईश्वर" मान्ने वा नमान्ने भन्ने होइन । त्यो त विश्वासको कुरो भो, दार्शनिक छलफलको कुरो भो । खास कुरो चाहिं नम्र स्वभावको हुने कि ठाडो स्वभावको हुने ? करूणा, सहानुभूति, प्रेम, सद्भावना, सहयोग आदि जस्ता गुणलाई पछ्याउने कि तिनका बिपरीत गई समाजमा आफ्नो रोब जमाउन खोज्ने ?

सत्य के हो ?

अव संसारमा सत्य के हो त्यसबारे थोरै चर्चा गरौं । कुनैपनि बस्तु जससित आफ्नो कुनै अटल । अविचल । अबिनाशी तत्व छ त्यसलाई सत्य भन्दछन् । यो संसारको जड पदार्थ जसमा उही महाशक्तिको अकाट्य अंश छ त्यो पनि सत्यनै हो । खालि यसको स्वभाव चञ्चल छ, तसर्थ गतिमान वा परिवर्तनशील । परम् शक्ति वा परम् अस्तित्व वा परम् सत्यको अंश स्वरूप बनेको यो भौतिक संसार असत्य हुनै सक्दैन । खालि यसको स्वरूप वा प्रकृति क़स्तो छ भन्दा यो चलायमान परिवर्तनशील छ भनिएको हो । अनि "ब्रह्म"को स्वरूप चाहि अटल छ, अचल छ, स्थिर छ भनिएको हो । तर त्यो स्थिरता पनि उसको आन्तरिक स्वभावको हिसाबले भन्ने हो भने अत्यन्त चलायमान नै छ । उदाहरणको निम्ति सूर्य र उसको ब्रह्माण्डलाई लेऔं । सूर्यलाई ग्रहहरू परिक्रमा गर्छन् त्यसैले सूर्य अटल र ग्रहहरू परिवर्तनशील छन् । तर त्यसो भनेर सूर्यभित्र चलायमानता छैन भन्ने होइन । अझ त्यसमा ग्रहहरुमा भन्दा पनि बढी चलायमानता छ । यसरी अटल वस्तुमा रहेको त्यही असाधारण गति वा चलायमानताले गर्दा नै त्यसबाट उत्पन्न अन्य बस्तुहरूमा पनि शक्ति र गति छ । तर सूर्य मानौ बीचमा बसेर धुरीको काम गरिरहेछ र बाँकी ग्रहहरूलाई चलायमान हुन सहयोग दिइरहेछ । यदि यसो नहुने हो भने र स्वयं धुरी पनि बेसरी घुमिदिने हो भने ग्रहहरूलाई सूर्य ओरिपरि घुम्न असजिलो हुने थियो । त्यस्तै अर्को उदाहरण लेऔं जाँतोको । जाँतोको तल्लो अंश स्थिर रहन्छ र त्यसमाथिको चक्का घुम्छ । जाँतोको तल्लो चक्का पनि धुम्ने हो भने जाँतोको काम लिन सकिन्न । तसर्थ विश्वमा ठूलो शक्तिको स्थिरता र सानोको अस्थिरताका बीच सह अस्तित्व छ, त्यहाँ एकले अर्कोलाई भरथेग गरिहेका छन् । त्यसै अर्थमा दुईमा कुनै एकको अस्तित्वलाई अस्वीकार गर्न नमिल्ने मात्र होइन, तिनीमा कुनै एकलाई बढी महत्वपूर्ण र अर्कोलाई कम महत्वपूर्ण भनेरसम्म

भन्न मिल्दैन । धार्मिक भाषामा भन्दा अटल तत्वलाई "ऋत्"/अध्यात्मतत्व भन्छन् र चलायमानलाई परिवर्तनशील वा भौतिक तत्व । ऋत्लाई सत्य पनि भन्दछन् ।

"ब्रह्म"ले जब आफूलाई ४ कलामा बिभक्त गर्छ १) काल २) गति (भावना) ३) चेतन ४) कर्म, त्यही विश्वव्यापी नियमलाई मानिसले पनि आफ्नो जीवनमा वा आफ्नो मानवजीवनमा लागू गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ । त्यही नै उसको धर्म पनि हो । धर्मको अर्थ हुन्छ कर्म/कर्तव्य/परिश्रम ई. अर्थात् काल अनुसार चल्नु भावनाको शुद्धता अनुसार व्यवहार गर्नु चेतना वा ज्ञान शक्ति अनुसार विवेकको प्रयोग गर्नु र आफूलाई सम्पूर्णतः कर्ममा लीन राख्नु । यहीनै जीवन प्रतिको समग्र दृष्टि (Wholesome view of life) हो, अनन्तता वा प्रभूको परिचय पाउनु हो, उसको भक्ति गर्नु हो । भावना, चेतना र कर्मलाई कालले बाँधेको हुन्छ । जुनबेला जुनकुरो खास अस्तित्वमा आउँछ त्यसलाई त्यसै रूपमा स्वीकार गर्नु र त्यसप्रति शुद्ध हृदय र विवेकपूर्ण चेतनाले व्यवहार गर्नु कर्म अन्तरगतको मूल धर्म हो । समय तीन अवस्थामा बिभाजित छ, भूत वर्तमान र भविष्य । तैपनि वर्तमानको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्नु सत्यलाई मान्नु हो । समग्र शक्तिको दृष्टिले "ब्रह्म" परम् शक्ति हो जसका श्रोतबाट यो संसार, यहाँका जड एवं चेतन तत्वहरू आउँछन् वा देखापर्छन् । त्यसैले त्यो सबभन्दा पराक्रमी छ भनिएको हो । तर त्यसबाट निश्रित हुने कुनैपनि अंश असत्य हुन्छ वा असत्य हो भन्ने होइन ।

त्यसैले जड सत्य हो, त्यसको परिवर्तनशील स्वभावपनि सत्य हो । चेतन र त्यसमा पाइने भावना,इच्छा,कामना, बुद्धि, विवेक ती सबै कुरोलाई जान्ने चित्त, उसको मनले लिने अहंकार वा आफ्नो वेग्लो अस्तित्वबोध यी कुनै कुरापनि झुट्टा होइनन् र यिनले देखाउने अनेक क्रियाकलाप पनि कत्ति असत्य होइनन् । तर परिवर्तनको प्रक्रियामा के मान्नु पर्ने हुन्छ भने भनौं जब कुनै फलको बीज "ब्रह्म" को चेतन लिएर आउँछ भने त्यो माटोमा रोपिएपछि त्यसले वृक्षको रूप लिई फेरि बीज रूपमै त्यस

"ब्रह्मलाई परिपोषित गर्दछ र रूख चाहिं मरेर जान्छ । यो मर्नु प्रलय हो जुन बीज रूपी पूर्णतामा पुगेर मात्रै नाश हुन्छ । त्यसैले "ब्रम्ह"बाट विश्वको सृष्टि भएर पनि पुनः "ब्रह्ममय अवस्थामा त्यस शक्तिको सञ्चय गरी यो विश्वको प्रलय हुन्छ र फेरि "ब्रह्म"बाट उही सृष्टिको प्रक्रिया थालिन्छ । शंकराचार्यले "ब्रह्ममात्रै साँचो हो र जगत मिथ्या हो" भन्नुका पछाडि यही वास्तविकतालाई सम्झाउन खोजिएको हो । तर कैयान् अज्ञानी अध्यात्मवादीहरुले संसारलाई अनित्य वा भ्रममय हो भन्ने धारणा फैलाएर पनि ठूलो अज्ञान फिंजाएका छन् । किनभने मानिसले त यही संसारमा जन्मनु छ, बाँच्नु छ र मर्नु छ । उसले छोड्ने आफ्नो वंशपनि यही संसारैमा हो । तसर्थ "ब्रह्म" मात्र सत्य हो र जगत् चाहि मिथ्या भन्नुको सट्टा अटल रूपमा ब्रम्ह र गतिशील रूपमा "जगत्" दुबै आ-आफ्ना ठाउँमा उत्तिकै सत्य छन् भनी बुझ्नु बढी सार्थक एवं हितकारी पनि देखिन्छ ।

परिवर्तनको कुनै क्षणपनि असत्य छैन र हुँदैन पनि । यस सत्यलाई अस्वीकार गर्नु ठुलो र प्रत्यक्ष सत्यबाट बञ्चित हुनु समेत हो । यसरी सत्यलाई जटिल रूपमा होइन सरल रूपमा बुझ्नु मनासिब देखिन्छ । सरल सत्यको जस्तो जटिल सत्यको महानता हुँदैन । किनभने जुन सत्य सरल रूपमा शुरुदेखिनै सिकाउन/ बताउन मिल्छ त्यसलाई जटिल रूपमा प्रस्तुत गरिदिनाले खालि सत्यलाई ग्रहण गर्न मात्रै अप्ठेरो हुने होइन त्यो सम्पूर्णतः छोपिने बा दृष्टिबाहिर पर्ने समेत डर हुन्छ । जसरी चेतनलाई व्यक्त हुन जडको आवश्यक भयो र स्वयं चेतनाबाटै जड बन्यो त्यसोभए पनि "जड"लाई कम महत्वको वा असत्य कसरी भन्ने ? त्यस्तै जब "चेतन"ले जडकै सहायताले आफूलाई व्यक्त गर्न देखि आफ्नो सक्कली स्वरूपलाई चिनी "ब्रह्म"मा लीन हुनसम्म मद्दत लिनु पर्छ त त्यस बेला त्यस चेतनबाट जडलाई कसरी पृथक गर्ने ? यही पृथकताको बिचार नै अवैज्ञानिक बिचार हो, एकोहोरो बिचार हो, आंशिक सत्य मात्रै मान्नु हो र "ब्रह्म"को समग्रतावादी दृष्टिलाई ओझेल पार्नु हो । त्यस्तो कदापि गर्नु छैन ।

यहाँनिर ध्यानको महत्वबारेको चर्चा गर्नु पनि अत्यावश्यक छ । ध्यानगर्दा मानिस एकान्तमा जान्छ । उसको सम्पूर्ण शक्ति एकाग्र हुन्छ । उ शान्त र एकान्त हुन्छ । ऊ हल्लन्न । जस्तो समुद्रमा २०/३० मिटर मुनि गएपछि समुद्र शान्त हुन थाल्छ र उसमा लंगर हाले पछि जहाज जो समुद्रको माथिल्लो चञ्चल पानीमा तैरिराखेको हुन्छ र हल्लिरहन्छ, अनि त्यहाँ तूफान आई जहाजलाई धक्का दिएपनि भित्रको शान्त जलमा लंगर हालेकाले त्यसका बलले त्यसलाई समातेर लड्न/डुब्नबाट बचाउँछ, त्यसैगरी जब मानिस ध्यानावस्थामा जान्छ उसले शक्ति प्राप्त गर्दछ । उसको त्यो शान्ति निष्क्रिय शान्ति नभई, बास्तबिक शान्ति हुन्छ र उसमा बल उम्रन्छ । "ब्रह्म"को शान्तिमा पनि त्यही अपार बल हुन्छ । ऊ सम्पूर्ण विश्वलाई पक्रेर राख्न सक्ने क्षमतामा हुन्छ । मानिस पनि जब समाधिस्थ हुन्छ उसमा पनि एक प्रकारले त्यस्तै शान्ति र बल उत्पन्न हुन्छ । यसरी दैनिक जीवनमा पनि मानिसले बारम्बार ध्यानको माध्यमले बल प्राप्त गर्नु आवश्यक छ । बाहिरी बल त निम्नस्तरीय बल हो । जस्तो हामी जाग्रत अवस्थामा काममा संलग्न हुन्छौं । थाकेपछि सुत्छौं । गाढा निद्रमा पर्छौं । त्यो गाढा निद्रा हाम्रो वलको श्रोत हो । त्यसपछि हामी फेरि फूर्तिला हुन्छौं र अझ बढी शक्ति र लगनले काम गर्न सक्ने हुन्छौं त्यसैले हाम्रो शान्तावस्थानै हाम्रो बलाबस्था हो । शारीरिक रूपले मात्रै शान्त हुँदा त हामी त्यति बल प्राप्त गर्छौं भने मानसिक रूपले शान्त हुन सके हामी कति वलिया होऔंला । त्यसैले ध्यानावस्थाको शान्ति हाम्रो सबभन्दा ठूलो जीवन बल हो ।

मानव जीवन र योगको व्यावहारिक पक्ष

अब हामी मानवजीवन र योगको व्यावहारिक पक्षको चर्चा गरौं । एक छिनलाई नारी पुरूषको सम्बन्धलाई नै लेऔ । पुरूषसित बीर्य छ र नारीसत रज । ती दुई मिलेपछि मात्रै जीव बन्छ । त्यसैले ती दुईका बीचमा एक अर्काप्रति आकर्षण र मिलन

हुनु अनिवार्य छ । यस अर्थमा नारी पुरूषको यौनक्रीडा, यौनाचार, संभोगलाई मान्यता दिनै पर्ने हुन्छ । अर्थात् रतिक्रीडालाई कुनै अर्थमा पनि दुत्कार्न सकिन्न त्यस क्रीडाको अभावमा सृष्टि रोकिन्छ । नर र नारी दुबै असन्तुष्ट, अतृप्त, आसक्त भइरहन्छन् र ती कुनैपनि किसिमबाट मिलनका निम्ति प्रयत्न गर्छन् । तसर्थ जब गलत धार्मिक दृष्टिकोण अनुसार रति क्रीडालाई निम्नस्तरीय कार्य भनिन्छ, त्यसलाई घृणा गरिन्छ, वर्जित गरिन्छ तब नारी र पुरूषमा भएको प्राकृतिक शक्ति त्यस गलत धारणाका बिरूद्ध कति बलबती भएर विद्रोह गर्छ भने उनीहरूको मिलन भएरै छोड्छ, गर्भ रहेरै छोड्छ, सन्तान पैदा भएरै छोड्छ । त्यसबेला त्यो धर्म जो रतिमाथि प्रतिबन्ध लगाउन चाहन्छ, त्यो आफैं प्रतिबन्धित, अस्वीकृत, अपहेलित, अनादृत र त्यक्त भएर रहन्छ । तसर्थ नर नारीमा भएको प्राकृतिक यौन आकर्षणको सिद्धान्तलाई कुनै पनि स्वस्थ मस्तिष्कले स्वीकार गर्नै पर्ने हुन्छ र अझ त्यसलाई पूरा आदर सम्मान दिई उच्चासनामा राख्नु पर्ने हुन्छ । अब प्रश्न उठ्छ, उसोभए के यौनक्रीडा गौरव गाउनु पर्ने कुरो हो त ? के यसलाई कुनैपनि अर्थमा पृथक राख्नु आवश्यक छैन ? के त्यसलाई सँधैभरि अँगालो हालि राख्नु पर्ने हो त ? जीवनको कुन त्यो अवस्था हो जब यौन क्रीडाबाट मानिसले ४ हात परै बस्नु पर्छ ? यस्ता प्रश्नहरू अत्यन्त मनासिब छन्, सार्थक छन्, महत्वपूर्ण छन्, उपयोगी छन् र प्रत्यक्ष लाभदिने किसिमका पनि छन् ।

मनुष्य जीवनलाई सरदर चार अंशमा बाडौं भने-युवावस्था, पूर्व-प्रौढावस्था, प्रौढावस्था र उत्तर-प्रौढावस्था- प्रत्येकलाई हामी २५/२५ वर्षको आयु दिन सक्छौं । नारी २० वर्षकी भएपछि, त्यस अघि चाहिं कदापि होइन, सन्तान उत्पन्न गर्न पूर्ण सक्षम हुन्छे तापनि पुरूषका निम्ति त्यो उमेर २५ वर्ष र तदोपरान्त हो । त्यसैले पुरूष २५-५० वर्षको उमेरसम्म सन्तानोत्पत्तिको अवस्थामा रहन्छ र नारी चाहिं २०-४५ वर्षको उमेर सम्म । त्यसपछि मानिसको उमेरले आधा समय पारगर्छ र ५१-७५ वर्षको उमेरसम्म पुरूषले र ४६-७० वर्षको उमेरसम्म नारीले

यौनक्रीडाबाट टाढाबस्नु लाभकारी देखिन्छ । यो कुरो शरीरको तागत, उदवेग, आकांक्षा, तृष्णा आदिको दृष्टिले पनि सही छ । जस्तो सामान्यतया नारी ४५ पछि रजस्वला हुन छोड्छे र उसको उर्वरता समाप्त हुन्छ । त्यसपछि भनौं कुनै मानिसले ५० वर्षको उमेरमा २० वर्षकी कन्याकेटी सित बिबाह गऱ्यो भने एक त ती दुईको यौनवेग समान हुँदैन, अर्को तिनका सन्तान भनौं २० वर्षको हुँदा वाबुको उमेर ७० वर्षको असक्तावस्थामा पुग्छ । त्यसैले कुनैपनि पुरूषले ५० वर्ष नाघेपछि सन्तानोत्पत्तिको कामनाले यौन क्रीडमा सलग्न हुनु श्रेयस्कर छैन । अपवाद अवस्थाको कुरो अर्कै हो । पहिली श्रीमतिबाट सन्तान भएनन् वा स्त्री परलोक भई भने परिस्थितिको बाध्यताले मानिसलाई ५० वर्ष पछि पनि यौनक्रीडामा तल्लीन हुन बाध्य पार्न सक्छ । होइन भने मानिसले ५० वर्षको उमेर पछि यौनक्रीडाबाट सके तत्कालै सँधैका निम्ति, नसके क्रमश: निबृत्त हुनैपर्छ । यो प्रकृतिको अर्को माग हो, अवस्था हो, अव्यक्त आह्‍वान हो, र अर्को किसिमले बिनम्र सल्लाह पनि । अनि जब मानिस ७५ वर्ष नाध्छ उसको दोस्रो बालककाल शुरू हुन थाल्छ । त्यसबेला एक त प्राकृतिक रूपले नै उसको कामेच्छा शान्त भै सक्छ, नभएपनि उ कति शिथिल तथा क्लान्त भैसक्छ भने उसका निम्ति संभोग एउटा मानसिक आनन्दको विषय बन्न सक्ला तर शरीरिक स्फूर्ति र शक्ति सामर्थ्य प्रदर्शनको होइन । नारी पनि ७० वर्ष उप्रान्त धेरै उमेर ढल्केकी हुने हुनाले उसका निम्ति यौन क्रीडाको कल्पना पीडादायक सिबाय हृदयहारी हुन सक्दैन ।

त्यसैले सबभन्दा पहिले त मानिसले यौनक्रीडाका क्षेत्रमा आफ्नै उमेर, त्यसमा निहित सक्कली बल, सम्भोगका बेला लामो अवधिसम्म अडिन सक्ने क्षमता अनि त्यसप्रतिको हार्दिक अनुराग आदिलाई नै हेरी आफ्नो अग्रसरतालाई सीमित पार्दै लगी ५० नाधे पछि सकभर त्यसलाई स्थगित नै गर्नु पर्छ, नभएपनि त्यसका निम्ति दाम्लै छिनाउँला जस्तो चाहिं किमार्थ गर्नु हुँदैन । अनि दोस्रो आधार हो आफ्नै चिन्तन शक्ति । मनुष्य जीवनमा आहार, निद्रा, भय, मैथुन आदि चार कार्य मात्र छैनन् त्यसभन्दा पर धर्म, अर्थ र

मोक्ष पनि छन् । हामी आफ्नो शक्तिलाई अर्थोपार्जनका निम्ति कति बढी भन्दा बढी मात्रामा खर्च गरिरहेछौं, हामीबाट धर्मकार्य कत्तिको भै राखेको छ । ("धर्म"को अर्थ हो "सेवा" "सहयोग" "उपकार" "सद्भावना" "सदाचार" "ज्ञानोपार्जन" "त्याग" "तपस्या" "बलिदान" आदि आदि) र अनि अन्तमा हामीले आफ्नो मोक्षका निम्ति ("मोक्ष" को अर्थ हुन्छ "मुक्ति" कुनैपनि द्वन्द्वमय स्थितिबाट मुक्ति, कुनैपनि "भ्रम" "अस्पष्टता" "दुविधा"बाट निर्द्वद मुक्ति, मुत्यु, सितको अभय, कुनैपनि कुरो "प्राप्त" गर्दा र "गुमाउनु" पर्दा समान धैर्य धारण गर्ने शक्ति, कसैलाई काखा कसैलाई पाखा नगर्ने समदृष्टि इ.) के कति परिश्रम गर्दै गएका छौं, कति साधनारत हुँदैछौं, कति सफलता र आत्म-विश्वास पाउँदै गएका छौं, हामी जीवन र मृत्युका बीच झुल्नुपर्दा कति निर्भय र निर्विकार भएका छौं यी पनि जीवनका महत्वपूर्ण कार्यहरू हुन् । अझ थोरै पनि गढेर विचार गर्ने हो भने आहार, निद्रा, भय, मैथुन भन्दा धर्म, अर्थ, मोक्ष चाहि मानवजीवनका बढी महत्वपूर्ण, ओजश्वी, कीर्तिमय, सुख, सन्तोष र आनन्द दिने र आफ्नो व्यक्तित्वलाई नै सामान्य "पशु-मान्छे"बाट साँचो "मानव" बनाउने कार्यहरू हुन् । त्यसैले यौनक्रीडा सम्बन्धी प्रश्न एक हिसाबले अत्यन्त सरल र सोझो छ । यौन सृष्टिका निम्ति पहिलो सर्त हो तर त्यस पछि नै अर्थात त्यसका संगसंगै मानिसले "अर्थ" "धर्म" र "मोक्ष"को क्षेत्रमा अगि बढिहाल्नु पर्छ र मृत्युको मुखमै पुगुन्जेल पनि उनीहरूसित भिडिरहनु पर्छ ।

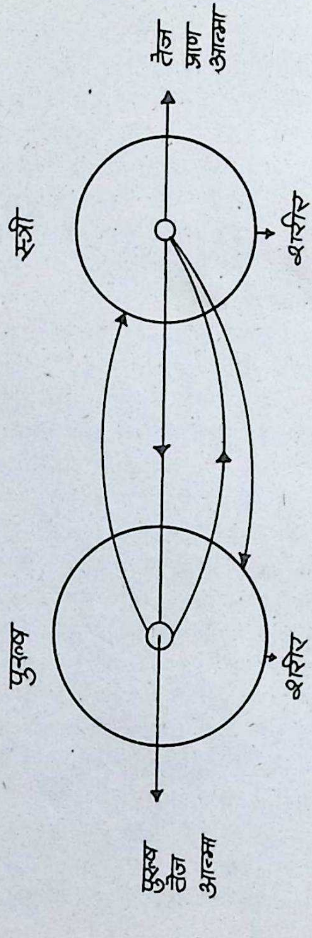
योग र विवाह :

अहिलेको हाम्रो समाजमा प्रचलित विवाह पद्धतिलाई हेर्ने हो भने केटो केटीको बिहेमा बास्तवमा "चमडी" छाला/मासु/देह) र "दमडी" (धन सम्पत्ति ऐश्वर्य) का बीच बिहे हुन्छ । केटो केटीको रूपमा मख्ख हुन्छ वा आफूलाई मख्ख पार्ने रूपको खोजीमा हुन्छ र केटी आर्थिक रूपले सम्पन्न, धन धान्यले

सुख दिन सक्ने आर्थिक पृष्ठभूमि भएको घरको खोजीमा हुन्छे । त्यसैले वर्तमान बिहेमा केटो त केटीको शरीरको भोग गर्छ तर केटी केटोको ऐश्वर्यको मात्र भोग गर्छे । यसरी ती दुई जना सक्कली अर्थमा त शरीरैको भोग समेत बराबरी किसिमले गर्दैनन् । तर शरीर र धनकै भोग गरेपनि वा दुबैले शरीर शरीरकै भोग गरेपनि "पुरूष" र "स्त्री" ले आफ्नो पृथकतालाई स्वीकार गरेका हुन्छन र तिनले यस भेदका कारणले मिलनमा आउनु पर्ने हुन्छ । तर ती दुईले यौगिक बिबाह गरेका खण्डमा (अर्थात दुबैले आ-आफ्नो ज्ञानपुञ्ज, प्रकाशपुञ्ज, आत्माका बीच बिबाह भएको ठानेमा) ती दुईले शरीरिक सम्भोग गर्नुपर्ने अनिवार्यताको अनुभव गर्दैनन् किनभने त्यसबेला ती दुईमा भेद भावना नै हुँदैन भने तिनले जोडिनु पर्ने किन ? ती त मानौं पहिल्यै देखिनै संयुक्त छन् ।

यो यौगिक विवाह को धारण आर्य धर्ममा वानप्रस्थावस्थाका बेला अंगीकार गरिन्छ । जस्तो दुई नारी पुरूषले बानप्रस्थ लिए भने ती एक अर्कालाई पूरा बराबरीको सम्मान दिंदै नमस्कार गर्छन् । पुरूष स्त्रीलाई भन्छ: मबाट यस अगि जे जति बलमिचाई गर्दै यौनक्रीडा भएको छ त्यसका निम्ति क्षमा याचना गर्दछु । ती दुई आफ्नो बिछ्यौना छुट्याउँछन् र बेग्लै सुत्छन् । कहिल्यै सम्भोग गर्दैनन् । एक अर्काको वास्तविक एवं हार्दिक सेवा गर्दै ती संयुक्त जीवन बिताउँछन् । तिनले मानौं आ-आफ्नो आत्मा बीच बिबाह भएको स्वीकार्दछन् । मानौ यो तिनीहरूको दोस्रो बिबाह हो । तिनीहरु एक अर्कालाई लोग्ने स्वास्नीका रूपमा होइन कि "ब्रह्म"का साकार ज्योति स्वरूप स्वीकार गर्दछन् । तिनको जीवनको आधार "दम" र "शम" हुन्छ अर्थात् अनुशासन र कल्याण । अनि जब उनीहरू सन्यासावस्थामा पुग्छन्, अर्थात् जब क्रमश: ७६ र ७१ वर्षका हुन्छन्, ती एक अर्काबाट पृथक पनि रहन सक्छन् वा वानप्रस्थमा झैं संगै पनि रहन सक्छन तर तिनको संयुक्तता पहिलेको जति पनि हुन्न । ती एकदम स्वतन्त्र हुन्छन् एक अर्काबाट । तिनीहरू दिगम्बर भेष (सर्वाङ्ग नाङ्गो बालबालिका जस्तो) पनि धारण गर्न सक्छन् । तिनलाई समाजले

ईश्वर रूपमा स्वीकार गर्छ र उनीहरूले ईश्वरमय बनी समाजलाई कल्याणकामना गर्नुपर्छ, दृढ अनुशासनको पाठ पढाउनु पर्छ ।



चित्र नं. १०
यौगिक विवाह

यहींनिर "शारीरिक संभोग" र "यौगिक संभोग"को विषयमा चर्चागर्नु पनि निस्सार हुने छैन । जब पुरूष" कुनै नारीलाई, युवतीलाई, वा आफ्नी उमेरदार श्रीमतिलाई देख्छ सबभन्दा पहिले उसको हृदय प्रभावित हुन्छ । त्यहाँ चाहनाको विद्युत लहर चल्न थाल्छ । तर त्यो लहर "निस्काम चाहना"को लहर हो । त्यसमा भोगको छवि छैन । त्यस लहर ले जब मस्तिष्कलाई छुन्छ अनि त्यहाँ "नारी" प्रति विचार चल्न थाल्छ र त्यस विचारले काम कोष्ठमा सूचना पठाई जननेन्द्रियमा बिजुली दौडाउँछ । जननेन्द्रिय उत्तेजित हुन थाल्छ । अनि त्यसपछि शरीरमा संकुचन उत्पन्न हुन्छ र सम्पूर्ण रक्त प्रवाह कामबासनामय बनी "पुरूष" संभोगातुर बन्दछ । स्त्रीबाट त्यस क्रीडामा सहभागिता दर्शाएपछि यौन क्रीडा चल्छ । दुबैको अनुकूल स्वास्थ्य र मन छ भने संभोग सुदीर्घ र सघन बन्दै स्खलनको तृप्ति प्राप्त गर्दछ । त्यही तृप्तिको भाव हृदय ज्योतिसित मिली अत्यन्त आनन्द अनुभव हुन्छ । यो हो स्थूलानन्द, शरीरानन्द, संभोगानन्द । तर यौगिक संभोगको आनन्द लिने बेला पुरूष त्यो "लहरलाई जुन हृदयबाट उठ्छ आफ्नो बुद्धि वा विवेक शक्तिले काम केन्द्र तिर पठाउनको साटो सोभै "जीवन ज्योति" वा "प्राण" वा शरीरमा स्थित "ब्रह्मतेज" तिर फर्काइदिन्छ र उसले स्त्रीमा रहेको त्यस्तै "ब्रह्मतेज" सितको साक्षात्कार एवं एकाकारको अनुभूति लिई उस्तै अपार आनन्द, सन्तोष र पूर्णताको बोध गर्दछ । यसरी शारीरिक संभोग र यौगिक संभोगमा मूल फरक के भो भने शरीर संभोगमा स्वयं दुई शरिरले नै आपसमा क्रीडारत भई मूल शक्तिको निस्पत्ति गर्नुपर्छ । यसमा शक्तिको क्षय हुन्छ । तर यौगिक संभोगमा चाँहि केवल दुई आत्माको मिलनको बोध मात्रले दुबै शरीरको उर्जा शक्तिनै खर्च नगरी पूर्ण सन्तोष, आनन्द र शान्ति प्राप्त हुन्छ । त्यसैले संभोगको आनन्द लिने लिंग र "योनी" नभई स्वयं मानिसको चेतना हो जुन आत्मचेतनासित संबद्ध छ ।

अब यसबाट हामी यौन सम्बन्धी अनेक धारणाबारे चर्चा

गर्न सक्छौं । सर्वप्रथम सृष्टिको मूल "यौन क्रीडा" भएकाले यसको महत्व आफ्नो ठाउँमा सर्वोपरी छँदैछ । यसलाई न कसैले इन्कार गर्न सक्छ न गर्नु नै मानासिब छ । किनभने सरल, स्वाभाविक र प्राकृतिक कुरोलाई जुन समाजले स्वीकार गर्दैन वा त्यसमा अनाधिकार प्रतिबन्ध लगाउँछ त्यसलाई प्रकृतिले नै भत्काइदिन्छ र मानव चेतनाले पनि त्यसलाई सर्बथा अस्वीकार गर्दछ । तर सन्तान उत्पन्न गर्ने कार्यमा नियोजन ल्याइसकेपछि यौन क्रीडा वा संभोगको के अर्थ भनेर विचार गर्दा यो युवावस्थादेखि लागेको आकर्षित हुने बानीको परिणाम मात्र हो । लतको परिणाम मात्र हो, अरू केही होइन । तसर्थ सन्तान उत्पन्न गर्ने काम समाप्त हुँदादेखिनै प्रत्येक पुरूष र स्त्रीले बिचार गर्न थाले हुन्छः अब हामीले यौनक्रीडाको आनन्द लिन त्यसमा आफ्नो शरीरको उर्जा खर्च गर्नु त्यति आवश्यक छैन र हितकारिताका दृष्टिले हेर्ने हो भने त त्यस क्रीडालाई सन्तानोत्पत्ति उप्रान्त हानिकारकै भनिदिएपनि हुन्छ । त्यसेले उनीहरूले के सिक्नु आवश्यक छ भने जीवनमा कुन त्यो विधि वा उपाय हो जसलाई पछ्याउँदा यौनको उर्जा पनि खर्च हुँदैन तर त्यसबापत प्राप्त हुने सन्तोष, सुख र आनन्द भने प्राप्त हुन्छ । बास्तबमा त्यो उपाय "प्राणायाम" गर्न थाल्नु नै हो । यहींनिर हल्का शारीरिक व्यायाम, प्राणायाम, सात्विक आहार औं व्यवहार र ध्यानको महत्व झल्कन्छ । यो जोगी हुने उपाय होइन । यो त भोग र योगका बीच सुसम्बन्ध कायमगरी, सन्तुलन कायम गर्ने र जीवनमा निरापद सुख शान्ति, एकान्तता र प्रेम फैलाउने उपाय हो ।

बास्तबमा संसारका अधिकांश मानिसले आज यौन सुखका निम्ति यो बिध्न हाँफ्हाँफ् र झाँप्झाँप् गर्नाको मूल प्रयोजन के हो भने उनीहरूलाई "प्राण"को व्यायाम । स्वास प्रस्वासको व्यायाम गर्नाले कति ठूलो शान्ति र आनन्द मिल्छ सो कुरो थाहा नहुनु हो र संसारका जति पनि अवैज्ञानिक, नक्कली साधु सन्त, पुजारी, महात्मा भनिने ढोंगीहरू छन्, उनीहरूले "योग" मात्रलाई आफ्नो पेवा झैं गरी जनसमक्ष प्रस्तुत गर्नु हो । मनोविज्ञान, साहित्य र दर्शनका क्षेत्रमा हेर्ने हो भने पनि कैयन् अतिवादी एवं

सतही विचारकहरूका सशक्त प्रचार प्रसारले गर्दा भ्रष्ट साहित्य र दृष्टिकोणको बिस्तार भएको छ । उदाहरणका निम्ति फ्रायडलाई नै लेऔं । उनले "यौनवेग" र "इच्छा" (Desire) को चापलाई कतिधेरै प्राथमिकता दिई प्रस्तुत गरे भने अनेक सायित्यिकहरू त्यसैको शिकार बनेका छन् । केवल विवेकहीन मनोद्वेगको प्रभावमा परेर कार्य गर्ने पात्र पात्रालाई साहित्यमा उतार्न खोज्दा नै यो विध्न उत्ताउलो साहित्य, लाज भाँडको साहित्यको सिर्जना हुन गएको छ । तसर्थ जीवनमा "विवेकको स्थानलाई कम गरेर वा विवेकी मानिसको साहित्य, कला, संस्कृति प्रतिको उदात्त कल्पनाको उत्पादनलाई बिर्सेर खालि उत्तेजित भावना को कदर गर्नाले मानव संस्कार बिग्रनमा ठूलो भूमिका खेलिन गएको छ । विवेकी समाजले बनाएको संस्कृति र सभ्यतालाई केवल इच्छाबाट निर्देशित हुने समाजले बनाएको भन्दा कुनै हालतमा पनि कम मूल्यवान भन्न सकिन्न ।

मानिस सचेत हुनुको अर्थ उसलाई अरूको वा समाजको डरहुनु मात्र होइन, बरू उसलाई ऊ आफू स्वयं सित डर हुनु पर्छ । किनभने कही कोहीं अरू छैनन् भने पनि कुनैपनि एउटा व्यक्तिको आफ्नो उपस्थिति सबभन्दा बिशाल उपस्थिति हो । भनौं कोही मान्छे एक्लै छ । उसले एउटी युवतीलाई देख्यो, वा उसले सम्पत्तिको पोको बेवारिस परेको देख्यो । वा कुनै निरीह प्राणीलाई देख्यो भने उसले "आ, को छ र यहाँ । समाति दिउँन त्यस युवतीलाई वा टिपिदिउँन त्यो धनको पोको बा गोदूँ न यस निरीहलाई" भन्ने विचार आई उसले कार्य गर्छ भने के यो चरित्रवान् कार्य भयो ? अहँ कदापि भएन । किनभने एक्लास, अन्धकार, एकान्तताको फाइदा उठाई ऊ कुनै गलत काम गर्छ भने उसले आफू प्रतिको, आफ्नो आत्माप्रतिको "ब्रह्म" प्रतिको कर्तव्य बिर्सेको हो । ऊ आफ्नै आत्मबाट पक्राउ खाएको चोर हो, डाँका हो, बलात्कारी हो, बदमास हो, अनैतिक हराम मानिस नै हो । यौन मर्यादाको कुरा पनि यही उदारहणसित सम्बन्धित छ । समाजको वैज्ञानिक मर्यादा बिपरीत कुनैपनि किसिमले गलत

यौनाचार गर्नु सदाचारलाई भंग गर्नु हो । तसर्थ मानिसलाई आफ्नो साक्षी आफ्नै आत्माको अगाडि कुनैपनि गलत काम गर्न डर हुनु पर्दछ ।

मानिसले आफ्नो कुनैपनि गतिविधिलाई सही रूपमा सञ्चालित गर्न "भ्रम" र "सत्य"का बीच विभेद गर्न जान्नु पर्दछ । जस्तो मरूभूमिमा देखिने टल्कँदो बालुवाको नदी, मन्द प्रकाशमा सर्प जस्तो लाग्ने डोरी, शारीरिक सम्भोग मार्फत् पाए झैं लाग्ने आत्माको जस्तो दिव्य आनन्द ई. । ती भ्रमका पछाडि के वास्तविकता छन् भन्ने तथ्यतिर नगएमा हामी एक पछि अर्को भ्रमको शिकार हुँदै जानेछौं । तसर्थ "भ्रम" र "सत्य" का बीच भेद अनुभव गर्न अलि निर्भिक भई यथार्थको दर्शन गर्न जानै पर्छ र हामीले आफ्नो विवेक बुद्धिको प्रयोग पनि गर्नै पर्दछ । जस्तो "शारीरिक सम्भोग" र "यौगिक सम्भोग"को तुलना गर्न तैयार नभई शारीरिक सम्भोगको स्वाद भुल्न गाह्रै पर्छ । अनि शरीर जति जति बुढो र असक्त बन्दै जान्छ उत्ति उत्ति पूर्व संभोगका स्मृतिले गर्दा संभोगकै क्षेत्रमा आइमाईहरू प्रति अनेक प्रकारका अनाचार र अत्याचारहरू पनि हुने संभावना हुन्छ । हामीले २००७ साल अगाडिका राज दरबारहरूमा ठूलाठूला राणाहरूले नारीहरू प्रति विषादवादी धारण (Sadist feelings) लिएर गरिएका रौं ठाडापार्ने अत्यारका कथाहरू सुनेका छौं । यौनका क्षेत्रमा लैंगिक भेदका कारण मात्रले नारीप्रति कुनैपनि अर्थमा असमानताको भावना राख्नु घोर अनर्थ हो । यही अनर्थकारी असमानतावादी धारणाले गर्दा आज विश्वभरकै बुहसंख्याक नारीहरूले पुरूषवर्गबाट घोर अपमान, सास्ती, अन्याय र अत्याचार समेत भोग्नु परेको छ । आफ्नै जननी आमा वर्गप्रति पुरूष जातिले यो दुर्व्यवहार गर्नु र स्वयं "आमावर्ग"की नारी जातिले फेरि आफैले पाली पोसी राखेका हीनताबोधका धारणाहरूले यसरी अपमानित भै राख्नु सबै किसिमबाट मानव जातिको ठूलो दुर्भाग्य हो र साझा प्रगतिका निम्ति ठूलो व्यवधान पनि हो ।

चरित्र निर्माण र यसका सहयोगी तत्वहरू

अध्यात्मिक जगत्मा चरित्र निर्माणको महत्व सबभन्दा बढी छ । यो अध्यात्मिक ज्ञानको व्यावहारिक पक्ष हो । कुनै मानिस महाज्ञानी छ भने पनि जबसम्म उसको ज्ञान उसको दैनिक व्यवहारमा अनुदित हुँदैन तबसम्म त्यस ज्ञानको कुनै अर्थ वा महत्व छैन । अध्यात्म वा ज्ञान वा ईश्वर आर्जनको पछाडि पनि त्यही चरित्रनिर्माण कसी भएर बसेको हुन्छ । अनि ज्ञान प्राप्तिको कसी दाह्री, जुँगा, कपाल बढाउनु वा पाल्नु, गेरू बस्त्र लगाउनु आफ्नो अलौकिकताको प्रदर्शन गर्नु, आफ्नो पाण्डित्य प्रदर्शन गर्नु आदि कुनै होइन । त्यसको पहिलो र अन्तिम कसी नै हो श्रेष्ठ व्यबहार, उत्तम आचरण, आदर्श चरित्र, सर्बस्वीकार्य गुणहरूको सञ्चय । त्यसैले कैयन् जोगीहरू दस गुफातिर दौडेर पनि जीवनमा रित्तै हुन्छन् र तिनलाई कुकुरले पनि वास्ता गर्दैन । तर कैयन् मानिस घरै बसी बसी सादा जीवन बिताउँदै सदव्यबहारी बनी ज्ञान सागरमा डुब्न सक्छन् र सहजै तर्न पनि सक्छन् । जो मान्छे समाजलाई अप्रिय छ, असजिलो छ, अग्राह्य छ र पीडाजनक छ ऊ कुनैपनि हालतमा योगी वा स्वामी कहलाउन सक्दैन । तसर्थ सत्चरित्रतानै मानिस महान् हुनुको सक्कली आधार हो । सत्चरित्रवान् नै आफ्ना इन्द्रियलाई निग्रह गर्दछ । त्यसैले ऊ “ऋषि” कहलाइन योग हुन्छ र उसको घर मामूली गृहस्थको घर भएपनि त्यसलाई ऋषिको पवित्र कुटी मान्नु पर्छ । त्यही जीवन नै पूर्ण सफल र आनन्ददायी जीवन पनि हो ।

अब चरित्र निर्माणको निम्ति हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा पालन गर्नु पर्ने कुराको चर्चा गरौं । ती कुराहरू एक प्रकारले धार्मिक जगत् वा धार्मिक शब्दावलीसित सम्बन्धित छन् र तिनलाई प्राविधिक शब्दावली (Technical Terms) का रूपमा लिन सकिन्छ । ती हुन्, १) यज्ञ २) दान, ३) तप, ४) दीक्षा, ५) दक्षिणा, ६) प्रदक्षिणा ७) पूजा ८) शिष्यत्व पालन र ९) गुरू पूजन ।

१) यज्ञ: सामान्य लौकिक भाषामा यज्ञको अर्थ अग्नि कुण्डमा घिऊ जौ तिल होम्नु भन्ने बुझिन्छ । अनि हिन्दू धर्म अनुसार त्यसरी हवन गर्नाले विश्व शान्ति हुन्छ, विश्व कल्याण हुन्छ वर्षा हुन्छ, अनिकाल पर्दैन आदि आदि भन्ने चलन छ । तर यज्ञको अर्थ यति सीमित छैन । यो बडो व्यापक छ । यसको अर्थ हुन्छ, कुनैपनि श्रेष्ठ कर्म गर्नु । अर्थात् कुनैपनि अनुष्ठान, काम, कार्य नै यज्ञ हो । त्यसैले अन्न उब्जाउनु, वस्त्र निर्माण गर्नु, घर बनाउनु, देशको विकास गर्नु, सन्तान जन्माउनु, बैज्ञानिक अनुसन्धान गर्नु आदि इत्यादि कुनै पनि सानो ठूलो कार्य गर्नु यज्ञ गर्नु हो । कुनै दुई व्यक्तिले आपसमा मिलेर गरेको कुनैपनि काम अथवा व्यक्ति वा व्यक्तिहरूले प्रकृति सित मिलेर गरेको काम यज्ञ हो । तसर्थ हाम्रो जीवन नै यज्ञमय छ, कार्यमय छ, उत्पादनशील छ । यज्ञलाई जौतिल र घिउको हवनसित मात्र जोड्नु हाम्रो अज्ञान हो र जो जो त्यस्तोमात्र ठान्छन् ती झन् अज्ञानी हुन् ।

२) दान: दानको शाब्दिक अर्थ र व्यापक अर्थ एउटै छ दिनु । कुनैपनि काम गर्दा आदान प्रदान हुन्छ । त्यसैले जब मानिस आर्जन गर्छ त्यो दानकै निम्ति हुन्छ । यहाँ पनि दानलाई जोगीलाई भिक्षा दिनु वा कुनै सत्कार्यमा गरिने दानमात्र नसम्झी कुनै पनि अर्थको दिनुलाई दानका रूपमा बुझ्नु पर्दछ । दान हार्दिक उदारताको परिणाम हो र हार्दिकताकै अभिव्यक्ति । जो दिन सक्दैन ऊ बास्तबमा आर्जन पनि गर्न सक्दैन किनभने दान बिनाको कन्जुसी जीवन मखीचुस जीवन हो: त्यो एक्लो र सुख्खा जीवन हो, समाज सितको नितान्त पृथक जीवन हो । त्यसैले यज्ञ संगै मानव जीवनमा दानपनि जोडिएको छ । दानशील जीवन उदार एवं उदात्त जीवन हो, फुक्का जीवन हो, महिमामय जीवन हो र आनन्दी जीवन पनि ।

३) तप: तपको लौकिक अर्थ हुन्छ तपस्या गर्नु । त्यसो भन्दा हामी कुनै जोगीले गुफा वा एकान्तमा गई तपस्या गरेको कल्पना गर्दछौं । तर तपको वास्तविक अर्थ हो इन्द्रिय निग्रह वा आत्म संयम, सुस्वस्थता-शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र आत्मिक

र पराइसेवा । त्यसैले तपका निम्ति घर छोडेर कतै जानुपर्छ भन्ने केही कठोर नियम छैन । तप घरैमा बसेर पनि गर्न सकिन्छ । जब मानिस आत्म संयम गर्न थाल्छ, आफ्ना १० दश इन्द्रियहरूलाई ठीक ठीक किसिमले मात्र प्रयोग गर्ने गर्दछ तब उसको तप शुरुभैहाल्छ। तपले मानिसलाई सबै किसिमले संयमी र इन्द्रिय निग्रही बनाउँछ । त्यसैले तपको महत्व अत्यन्तै ठूलो छ। अलिकति पनि विचार गरेर ल्याएमा मानिसले दु:ख पाउँछ नै असंयमी भएर । अनि जब त्यो असंयम असम्भार भएर जान्छ उसको जीवनै पनि, कीर्तिनै पनि खतरामा पर्न सक्छ । त्यस अर्थमा तप अत्यन्त कठोर अनुशासन पनि हो , अनुष्ठाननै हो ।

४) दीक्षा: दीक्षाको अर्थ हुन्छ "ब्रह्म" वा "प्रतीज्ञा" वा "दृढ संकल्प । मानव जीवनमा दृढ संकल्पको धेरै ठूलो महत्व छ । मानिस काम गर्ला, दानदेला र तप पनि गर्ला तर ऊ दृढब्रती वा दीर्घ संकल्पी छैन भने ती तीनै कुरामा वा ती मध्ये कुनै एकमा चिप्लन पनि सक्छ, भंगहुन सक्छ, बिरूद्ध जान सक्छ । त्यसैले मानिसले आफ्नो कार्यका निम्ति, दान र तपका निम्ति दृढव्रती पनि हुनु अत्यावश्यक छ । यसले उसलाई सत्कार्यमा अगि बढ्न धेरै ठूलो सहायता गर्छ । उसबाट कहीं कतै केही त्रुटि हुन लाग्यो भने पनि उसले आफूलाई अडाउन, रोक्न सक्छ आफ्नो दृढ संकल्प मात्रलाई सम्झेर भएपनि । यो उसको असाधारण मानसिक बल हो, भित्री उर्जा हो र दिव्य शक्ति नै हो ।

५) दक्षिणा: दक्षिणालाई सामान्य मानिसले दान दक्षिणासित जोडी कुनै ब्रम्हाण वा माग्नेलाई पैसादिनु भन्ने अर्थमा लिने गरेको पाइन्छ । तर यसको व्यापक अर्थ हो जो जुन कुरोमा दक्ष छ उसले सो कुरो अरूलाई दिनु, बाँडनु । यसरी दक्षिणा दिंदा कुनै पनि मानिस आफ्नो दक्षता अनुसारको सेवा प्रदान गरिरहेको हुन्छ। यो कुनै प्रदर्शनको विषय होइन तर आफूसित भएको ज्ञान, सीप, शक्ति, गुण र प्रतिभालाई अर्थको निम्ति वा समाजको निम्ति सहायता पुऱ्याउने कुरो हो । त्यसमा कुनै आडम्बर छैन बरू त्यागको भाव हुन्छ र समाज प्रतिको उत्तरदायित्वको भाव बहन

गरिएको हुन्छ ।

६) <u>प्रदक्षिणा:</u> प्रदक्षिणाको सामान्य अर्थ हो घुम्नु । यसको व्यापक अर्थ हुन्छ पर्यटन गर्नु, विभिन्न ठाउँमा गई त्यहाँको देश, काल, परिस्थिति, समाज र जनमानसको अध्ययन गर्नु, उनीहरूबाट सिक्नु र आफूले जानेको ज्ञान उनीहरूलाई बाँडनु । हामी हाम्रो दैनिक जीवनमा कामका सिल्सिलामा प्रदशिणा पनि गरिरहेका हुन्छौं र यसरी आफू र अर्काथरी दुवैलाई लाभान्वित गराइरहेका हुन्छौं । यो भ्रमण सानो पनि हुन सक्छ वा विश्वव्यापी पनि हुन सक्छ, छोटो वा लामो कुनै समयको निम्ति पनि हुन सक्छ । तर मुख्य जान्नु पर्ने के भने मान्छेले भ्रमण पनि गर्नु पर्छ र कुवाको व्याङ जस्तो भएर रहनु हुँदैन । आफ्नो मन, मस्तिष्क र हृदयलाई सीमित होइन व्यापक बनाउनु पर्छ ।

७) <u>पूजा:</u> पूजाको अर्थ हुन्छ पूर्ण आदर व्यक्त गर्नु । यसैपनि पूजा भन्दा देवी देवताको पूजा, मान्छेको पूजा आदि भन्ने बुझिन्छ । तर त्यस पूजाका पछाडि उत्पन्न ठूलो आदर एवं श्रद्धाभाव हुन्छ । जब हृदय कसैको सामु श्रद्धाले झुक्छ अनि पूजा गर्न मन लाग्छ र मानिस उसको पूजा गर्न थाल्दछ । यसरी मानिसले जेमा श्रद्धा व्यक्त गर्छ त्यसैको पूजा हुन थाल्छ । कामको पूजा, व्यक्तिको पूजा, कला साहित्य, संगीतको पूजा, संस्कृतिको पूजा, यावतं कुराको पूजा । पूजाको क्षेत्र असीम छ र परिणाम पनि । मानिसले मानिसको पूजागरी उसलाई देवत्व वा देवीत्व प्रदान गर्न सक्छ । जे भएपनि आफ्नो मनको अपार श्रद्धा व्यक्त गर्नु नै पूजा हो - खालि अबीर, अच्छेता, धूप र फूल चढाउनु मात्र पूजा होइन, त्यो त पूजाको साधन मात्र हो, साध्य चाहिं आदर देखाउनु हो ।

८) <u>शिष्यत्व पालन:</u> "शिष्य" र "विद्यार्थी"मा एउटा फरक छ । विद्यार्थी केवल विद्या वा ज्ञानको प्रार्थी हुन्छ तर शिष्य कुनै महान् अनुशासनको अनुयायी । त्यसैले विद्यार्थीलाई बुझाउन शिष्य शब्दको प्रयोग गर्नु ठीक हुँदैन । जीवनका कुनैपनि महान् आदर्शको अनुशासनमा बसी त्यसमा देखाएको मार्गको अनुयायी

हुने प्रण जसले गर्छ ऊ मात्र "शिष्यत्व" प्राप्त गर्ने अधिकारी हो । कुनै पनि एक महान् आत्माको अनुयायी बन्ने जब कसैले संकल्प गर्दछ अनि ऊ उसको शिष्य हुन्छ । यसरी एक शिष्यले महानताको कठोर भार थाम्दछ, ऊ त्यसलाई बोकी अगि बढ्छ । धेरै मानिस गुरू हुन खोज्दछन् तर शिष्य हुन सक्दैनन् वा तैयार हुन्नन् किनभने शिष्य बन्नु सजिलो छैन । आफ्नो जीवनलाई नै सम्पूर्णत: अनुशासित राख्छु, भन्ने दृढ संकल्प नगरी कसैलाई पनि शिष्य हुन सम्भव छैन ।

९) गुरूपूजन: गुरू पूजन अन्तर्गत पहिले "गुरू"को अर्थ बुझ्नु बढी मनासिव हुन्छ । "गु" माने "भौतिक जगत्" वा अन्धकार र "रू" माने "अध्यात्म" वा "प्राण" वा चेतना (प्रकाश) यसरी गुरू शब्दले भौतिक एवं चेतना दुबै शक्तिलाई ढाक्छ । जसले यी दुबै कुरालाई ग्रहण गर्न सकेको हुन्छ ऊ मात्रै सक्कली अर्थमा गुरू हो र गुरूको पूजन गर्दा हामी भौतिकता र आध्यात्मिकता वा चेतना दुवैको पूजा गरिरहेका हुन्छौं । यसबाट मानिसले भौतिक जगत् एवं चेतन जगत् दुवैप्रति समान दृष्टि राख्नु पर्छ र ती दुबैको पूजा गर्नु पर्छ भन्ने बुझिन्छ । एक अर्थमा यो पनि बडो गाह्रो कार्य हो किनभने अक्सर मानिस एकाङ्गी हुन्छ । ऊ कि भौतिकतातिर ढल्केको हुन्छ कि चेतनातिर तर दुबैलाई समान दृष्टिले हेर्न सक्ने सन्तुलित दृष्टि भएका मानिस पाउन गाह्रो हुन्छ र ती बडो सुझबुझ पछि मात्र त्यो सन्तुलन प्राप्त गर्दछन् । त्यस्तै गुरु हुनु झन् गाह्रो छ किनभने उसले भौतिक एवं चेतन शक्तिप्रति सन्तुलन गुमाउना साथ उसको गुरुत्वमा धक्का लाग्छ, ऊ आसनच्युत हुन्छ, ऊ आलोचनाको पात्र बनिहाल्छ । त्यसैले जस्तो सक्कली "शिष्य" पाउन गाह्रो पर्छ त्यस्तै सक्कली गुरु पाउन पनि ।

उपर्युक्त ९ नै कुराको राम्रो पालनगर्न सकेमा मानिसमा (धृति, क्षमा, दया, अस्तेकम् (चोरी नगर्ने भावना), शौचम् पवित्रता) इन्द्रिय निग्रह, बीरता वा धीरता, विद्या, सत्य, अक्रोधम् (नरिसाउनु) को उदय हुन्छ र तिनबाटै उसको सदाचार बन्दछ ।

यी सदाचारी / सच्चरित्रवान् गुणहरूको विकासका निम्ति मानिसले माथिका नौ ओटा कार्य गर्न सक्नु पर्दछ । अब जो सुकैले विचार गर्न सक्ने कुरा छः यी सदाचारी गुणहरू मानवमात्रलाई चाहिन्छन् वा चाहिन्नन् ? अनि तिनका आर्जनका निम्ति यज्ञ, दान, तप, दीक्षा, दक्षिणा, प्रदक्षिणा, पूजा, शिव्यत्व प्राप्ति एवं गुरु पूजन गर्नु के कुनै मन्दिरमा गई शंख फुक्नु, घन्टा हल्लाउनु हो ? हो, ईश्वर विश्वासी सो कार्य पनि गर्ला तर त्यससित कुनै चासो नभएको मानिसका निम्ति पनि ती ९ विभिन्न कार्यहरू उत्तिकै श्रेष्ठछन्, स्वीकार्यछन्, श्रद्धेयछन् र पालन गर्नु योग्य छन् । मानिसको अस्तित्वमा सत्यको आधार हुन्छ । उसको चाहना हुन्छ आनन्द प्रप्तिको । त्यो प्राप्तिको उपाय हो स्वतंत्रता । संयुक्तराज्य अमेरिकाको स्वतन्त्रता युद्धको आधार यही सत्य, आनन्द र स्वतन्त्रताको चाहना थियो र फ्रांसेली राज्य क्रान्तिका पछाडि पनि स्वतन्त्रता, भ्रातृत्व र समानता तीन कुरा थिए । त्यस्तै सन् १९१७ मा रुसमा भएको बोल्सेबिक क्रान्ति जसको आधार थियो समानता । चेतना सँधै मुक्त छ र ऊ मुक्ति चाहन्छ । उसलाई केवल भौतिकतामा कैद गर्न खोजियो भने ठूलो अन्याय हुन्छ । भौतिकता त उसका निम्ति मुक्तिकै माध्यम/साधन हुनुपर्छ न कि साध्य नै । मानिसको प्राणको विश्वको "महाप्राण" सित मिल्न खोज्ने जुन आतुरता हुन्छ त्यसैले नै स्वतन्त्रताको सिद्धान्तको जन्म दिएको हो र ती दुई प्राणका बीचमा सेतु बनेर जुन शरीर वा भौतिकता अवस्थित छ त्यो ती दुईका मिलनका निम्ति सहयोगी बन्नु पर्छ, प्रतिरोधी होइन । त्यसैमा सत्य, चित्त र आनन्दको एकाकार छ ।

अब एक पल्ट फेरी सृष्टिको आदि देखि अन्तसम्मको सिलसिलाको स्मरण गर्ने हो भने उही श्लोक दोहोराउनु पर्ने हुन्छः

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदम् पूर्णात् पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवा वशिष्यते

अर्थात् निराकार ब्रह्म (उर्जा) पूर्ण छ । त्यसबाट पैदा भएको (कार्य ब्रह्म/प्रकृति) पनि पूर्ण नै छ । प्रलय कालमा

कार्यब्रह्म आफ्नो पूर्णता सहित निराकार ब्रह्म (उर्जा) मा विलीन हुन्छ। अनि बाँकी रहन्छ पूर्ण निराकार "ब्रह्म"।

त्यसैले भनिन्छ: ॐ शान्ति। शान्ति ।। शान्ति ।।।

आफूबाट मानिसलाई अध्यात्म दु:ख हुन्छ, समाजद्वारा भौतिक दु:ख र प्रकृति द्वारा दैविक दु:ख। तसर्थ तीनै किसिमले मानिस ब्रह्ममा लीन भएर शान्ति प्राप्त गरोस् भन्ने कामना गरिएको छ। हुन पनि आफ्नो चेतनालाई सम्हाल्न सकेन भने मानिसलाई मानसिक प्रताडना हुन्छ। व्यक्तिले समाजसित सुसम्बन्ध र सन्तुलन राख्न सकेन भने भौतिक दुख्ख हुन्छ। मानिस र प्रकृतिका बीच असन्तुलन भएमा दैविक दुख्ख आउँछ। त्यसैले तीनै किसिमले मानिस अशान्तिमा नपरी ब्रह्मत्व प्राप्त गरोस् भन्ने शान्तिपूर्ण कामना गरिएको छ। मानिस भित्रको चेतनाले प्रष्ट बुझ्नु पर्ने कुरो के छ भने एक दिन यो शरीर भङ्ग हुन्छ। प्रकृतिसितको सम्बन्ध टुट्छ र हामी भित्रको चेतले पनि मनलाई छोड्दछ र परम तेजमा बिलीन हुनुपर्छ। यस प्रक्रियाप्रति अनभिज्ञ हुनु, व्यर्थको भय अनुभव गर्नु। वा त्यसको दुखान्त प्रति अनभिज्ञ भई मोहित हुनु ज्यादै ठूलो अन्धकारमा पर्नु हो। यस चेतनलाई सँधै आफूमा दिव्य जगाइराख्नु नै परम् मुक्तिको मार्ग हो, परम आनन्द र सन्तोषको बिषय हो। यो चेतना कुनै पनि अर्थमा अमनोबैज्ञानिक, अभौतिक र अव्यावहारिक नभएकाले यसप्रति उपेक्षा गर्नु स्वयं आफ्नो निस्कण्टक मार्गमा आफैले अनेक वन्धन खडागर्नु हो। मानिस बाँच्दा पनि हाँस्न चाहन्छ र मर्दा पनि हाँसेरै मर्न चाहन्छ। अनि यी दुवै अवस्थामा हाँसीहाँसी अगि बढ्न हाम्रो प्राणको महाप्राणसितको मिलनको प्रक्रियालाई बुझ्न र सो अनुकुल जीवन पद्धति बनाउनु अनिवार्य छ। यसैका निम्ति हाम्रो जीवनमा योगासन-व्यायाम, प्राणायाम र ध्यान-को अत्यन्त ठूलो महत्व छ र प्राणायामकै माध्यम वा बलबाट हामी आफ्नो प्राणलाई महाप्राण/ब्रह्म (उर्जा/ज्योति) मा लीन गराई चीर सुख शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्न सक्छौं। यो विज्ञान सम्मत् कुरो हो, व्यवहारसिद्ध कुरो हो।

शब्द भण्डार (Glossary)

अ

अगम्य = अगम, जान्न बुझ्न नसकिने

अग्नि = आगो

अति भौतिक = भौतिक वस्तुभन्दा पर

अनन्त = टुङ्गो नभएको

अनादि = सनातन , आदि (शुरु) थाह नपाइएको

अनन्तता = असीम व्यापकता

अनादृत = आदर नगरिएको

अनुशासनात्मक = अनुशासन सम्बन्धी

अनिर्वचनीय = बयानै गर्न नसकिने

अपहरित = खोसिएको, लुटिएको, उडाइएको

अपान प्राण = दिशागर्ने अङ्गबाटजाने वायु

अस्तित्व = सत्ता, विद्यमानता, कुनैकुरो छ भन्ने बोध

अहिंसा = हत्या नगर्नु (मन,बचन,कर्म तीनैले)

अहंकार = घमण्ड ,सेखी

अज्ञेय = जान्न नसकिने,दुर्वोध

अस्वीकृत = स्वीकार नगरिएको, न अंगालिएको

आ

आकाश = शून्य, पञ्चतत्व मध्ये एक

आकाशीय = आकाशसित सम्वन्धित

आत्मा = जीव, मन, आफू

आराधना = पूजा, उपासना,सम्मान,सेवा

इ, ई

इन्द्रियहरु = शरीरका अङ्गहरु

ईश्वरीय = ईश्वर वा आत्मा वा परमात्मासित सम्बन्धित

ईश्वरवादी = ईश्वर छ भनी ठान्ने मानिस

उ

उर्जा = शक्ति, प्राण,फूर्ति

ए, ऐ

एकाकारावस्था = एकाकार(एउटै जस्तो) भएको अवस्था

अं, अः

अंश = टुक्रा, खण्ड, भाग

क, का

कर्मेन्द्रिय = शरीरको काम गर्ने अंग

काम = कुनै काम, यौन क्रिडा

काल = समय

कार्यावस्था = कामको अवस्था

ग, गु

गति = हिंडाइ, चाल, अवस्था

गन्ध = बास

गुह्‌द्वार = दिशागर्ने अंग

गुरुपूजन = गुरुको पूजा

घ

घ्राणशक्ति = सुँघ्नेशक्ति

च

चञ्चल = हल्लेको

चतुर्भुज = चारहात

चेतन = चेत भएको

ज

जगत् = संसार, पृथ्वी, विश्व

जल = पानी, चोखो पानी

जीवात्मा = आत्मा भएको जीव

ज्योतिपुञ्ज = प्रकाशको झुप्पो

ज्योतिर्मय = ज्योति वा प्रकाशले भरिएको

त

तेज = ज्योति, प्रकाश

तप = तपस्या

तम = अन्धकार

त्यक्त = त्यागिएको, अलग गरिएको

द

दक्षिणा = यज्ञ यज्ञादि गरिसकेपछि ब्राहमणलाई दिइने भेटी, यज्ञकी पत्नी, प्रज्ञा

दान = दिनेकाम

दीक्षा = धर्म संस्क्रार,कुनै धर्मसंस्कारको निम्ति गरिने समपर्ण

ध

धारणशक्ति = थाम्ने शक्ति

ध्यान = चित्तको एकाग्रता, योगका आठ अङ्ग मध्ये एक अङ्ग

न

निर्णयावस्था = निर्णयगरेको अवस्था

न्यायावस्था = न्याय भएको समय

प

परमात्मा = उच्च आत्मा, ठूलो आत्मा

पारदर्शक = छयाङ्गसित वारपार देखिने

पुनर्जन्म = फेरि जन्मनु

पूर्व प्रौढावस्था = प्रौढ(पाको) हुनुको अगिल्लो अवस्था

पुरुष = नर, मनुस्य, अधिकारी, आत्मा, परमात्मा

प्रकृति = जडज़गत, स्वाभाविक स्वभाव

प्रदक्षिणा = कुनै वस्तु वा व्याक्तिलाई दाहिने पारी घुम्ने काम

प्रत्यक्ष = शरीरका इन्द्रियहरुले अनुभव गर्न सक्ने, सोभ्को

प्राण = प्राण वायु, पञ्चप्राणवायु, प्राण, अपान, समान, उदान, व्यानप्राण

प्राणायाम = स्वासप्रस्वासको गतिको नियमन वा रोक्ने छोड्ने अनुशा सन

प्रतिवन्धित = रोकिएको छेकिएको

प्रौढावस्था = प्रौढ वा पाको अवस्था

पृथ्वी = माटो, धर्ती

ब

बसुन्धरा = पृथ्वी

विभक्तावस्था = बाँडिएको अवस्था वा स्थिति
बिकारयुक्त = गंदगीले भरिएको
वुद्धि = प्रज्ञा, मति, वुझ्ने शक्ति, ज्ञान
ब्रम्हमय = जगत्को मूलतत्वले भरिएको

भ

भावना = अनुभव र स्मृतिबाट(संझनाले) उत्पन्न हुने विचार, कल्पना
भावातिरेक = अति भावुकता
भेदबुद्धि = ठीक बेठीक छुट्याउने बुद्धि वा शक्ति

म

मन = चित्त, अन्त:करण
महाअंश = ठूलो भाग
मज्जा = हाडभित्रकोगुदी, मासी
मस्तिष्क = दिमाग, गिदी, बुद्धि, समझ
मनोयोग = एकाग्र मनचित्त
मोक्ष = मुक्ति
मनोद्वेग = मनको तरङ्ग, मनको उच्चाट

य

यज्ञ = सुकार्य, अनुष्ठान
योनी = आइमाईको जननेन्द्रिय, जुनी

र

रज = सब प्रकारको भौतिकतत्वको गुण
रस = स्वाद, झोलपदार्थ
रुप = आकृति, आकार प्रकार

ल

लिङ्ग = लोग्ने मान्छेको जननेन्द्रिय, जननेन्द्रियको भेद

श

शक्ति = बल
शान्तावस्था = शान्त अवस्था
शून्य = रित्तो, निराकार, खालीठाउँ, आकाश

शिष्यत्वपालन = चेलोहुने धर्म पालन गर्नु

स

सत् = वास्तबिक, सत्यकुरो

सत्य = यथार्थ कुरो, खास भएको कुरो

सन्यासावस्था = सन्यासीको जीवन अँगालेको अवस्था

सन्तुलनावस्था = सन्तुलन कायम भएको अवस्था

समानप्राण = शरीरमा रहने वायु

सिद्धि = पूर्णता

स्पर्श = छुवाइ

सृष्टि = सिर्जना,रचना,निर्माण,उत्पत्ति

क्ष

क्षणभङ्गूर = तत्कालै नाशहुने

ज्ञ

ज्ञानेन्द्रिय = ज्ञान गराउने शरीरको अंग

यो शव्दभण्डारमा दिइएका शव्दहरुको अर्थ दिन लेखकको आफ्नै विचारका साथै निम्न पुस्तकहरुको पनि सहायता लिइएको छ:-

(१) नेपाली संक्षिप्त शव्दकोष : प्रधानसम्पादक: सूर्यविक्रम ज्ञावली(२०४०)
(काठमाडौं: नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान,२०४०)

(२) रेग्मी-संस्कृत-त्रैभाषिक कोष : संपादक श्रीकृष्ण चन्द्र शर्मा रेग्मी र श्री पूर्णचन्द्र शर्मा रेग्मी (सं. २०१७) (वाराणसी: कृष्णकुमारी देवी, सम्वत् २०१७)

(३) संकृत-हिन्दी कोष : ले वामन शिवराम आप्टे (सन्१९७७) (दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास, सन् १९७७)

(४) पद्म चन्द्र कोष (संस्कृत-हिन्दी डिक्सनरी) ले श्रीगणेशदत्त शास्त्री

(५) श्री विचार चन्द्रोदय : ले श्री पीताम्वरजी अनुवादक: श्री बदरीनाथ भट्टराई (काठमाडौं : अनुवादक स्वयं, वि. सं. २०४६)

29353
MAHENDRA SANSKRIT UNIVERSITY

५. काजमा नियुक्त शिक्षक: पाठयक्रम विकास केन्द्र, त्रि. वि. (२०३०-२०३४)
६. उप-निर्देशक, पाठयक्रम विकास केन्द्र, त्रि. वि. (२०३४-२०४५)
७. उप-प्राध्यापक, केन्द्रीय अंग्रेजी शिक्षण विभाग (२०४५ मार्ग १ गतेदेखि)

विभिन्न विधागत रूपमा लेखन : कविता, निजी निबन्ध, साहित्य समीक्षा, बाल साहित्य, कथा, नाटक, सैद्धान्तिक एवं विचार प्रधान लेखहरू, पत्रकारितायुक्त लेखहरू

देश विदेशको भ्रमण: नेपालका अधिकांश जिल्लाहरू: भारत, संयुक्त अधिराज्य, फ्रान्स, बेल्जियम, हल्याण्ड, जर्मनी र सोभियत संघ ।

लेखक परिचय

<u>जन्म</u>: १९९३ साल आश्विन २५ गते शनिवार
<u>जन्मेको ठाउँ</u>: जुम्ला, खलङ्गा बजार
<u>शिक्षा</u>: अग्रेजी साहित्यमा एम्. ए. सन् १९६०
(पटना वि.वि.,भारत)
"पाठयक्रम विकास"मा पोष्ट ग्र्याजुयट डिप्लोमा
सन् १९८२ (लिड्स विश्वविद्यालय, संयुक्त अधिराज्य)
"पाठ्यक्रम विकास र विकासोन्मुख देशमा शिक्षा"मा एम्. एड्. (१९८३) (लण्डन विश्वविद्यालय, संयुक्त अधिराज्य)

पेशागत सेवाकार्य :
१. अंग्रेजीको, शिक्षक, विश्व निकेतन हाईस्कूल काठमाडौं (२०१५-०१७)
२. अंग्रेजीको शिक्षक, धनकुटा डिग्री कलेज, धनकुटा (२०१७-०१८)
३. अंग्रेजीको शिक्षक, महेन्द्र डिग्री कलेज, धरान (२०१८-२०२२)
४. प्राचार्य, वीरेन्द्र इन्टर कलेज, भतरपुर, चितवन (२०२२-२०३०)

बाँकी कभर को तेस्रो पेजमा